PSICOLOGIA DELLO SPORT
CHI É LO PSICOLOGO DELLO SPORT
Le sfide della psicologia dello sport, dell'esercizio fisico e della prestazione nel terzo millennio
La psicologia dello sport sta vivendo un momento di particolare popolarità sia in termini di domanda sociale che di investimento nella formazione ed aggiornamento da parte dei professionisti. La recente pandemia ha fatto emergere negli stakeholders (e. g. dirigenti di società e federazioni sportive, allenatori, genitori) la necessità di poter contare su professionisti preparati ed affidabili, e l'esigenza di una piena integrazione della preparazione mentale nella periodizzazione dell'allenamento e nei processi di insegnamento-apprendimento in ambito sportivo, e non solo! Va sottolineato infatti che negli ultimi trent'anni la psicologia dello sport ha ampliato il suo campo di intervento anche all' attività motoria e all'esercizio fisico, uscendo dal più ristretto ambito dello sport, per approdare al più ampio settore della salute e del benessere, legato alla pratica dell'attività fisica.

Infine, le tecniche di ottimizzazione della prestazione hanno trovato una efficace applicazione anche in settori affini allo sport come ad esempio la danza, il teatro, la recitazione e più in generale le performing arts.
Che cos'è la psicologia dello sport, dell'esercizio fisico e della prestazione
A questo punto è lecito chiedersi che cosa si intende per psicologia dello sport, dell'esercizio fisico e della prestazione. Nonostante ci siano molteplici definizioni, che fanno riferimento spesso alle organizzazioni ed associazioni internazionali scientifiche e professionali di categoria, in tutte si trovano degli elementi comuni che si riferiscono ai processi e alle conseguenze di quella che è la regolazione psicologica legata allo sport con un'ottica bidirezionale: da una parte le caratteristiche e le dimensioni psicologiche che influenzano la prestazione sportiva; dall'altra gli effetti della pratica motoria e sportiva sulle caratteristiche psicologiche della persona. Ad esempio, nel position paper della Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles (FEPSAC) si dichiara che "la psicologia dello sport e dell'esercizio fisico riguarda i fondamenti psicologici, i processi e le conseguenze della regolazione psicologica di tutte le attività collegate allo sport. Il focus può essere posto sulle differenti dimensioni psicologiche del comportamento umano, come ad esempio quella affettiva, quella cognitiva, quella motivazionale o quella sensorimotoria. La psicologia dello sport si focalizza in particolare sul comportamento umano, collegato all'attività fisica che si svolge in un ambiente competitivo, educativo, ricreativo, preventivo o riabilitativo, ed include l'esercizio fisico collegato alla salute. Ha a che fare con persone coinvolte nei differenti contesti sportivi, come ad esempio gli atleti, gli allenatori, gli arbitri, i genitori, gli spettatori e i dirigenti sportivi" (FEPSAC, 1996).
Si tratta quindi di una disciplina che tiene conto degli aspetti psicologici, relazionali, cognitivi, sociali, fisiologici, psicobiologici, implicati nella pratica dello sport, dell'esercizio fisico e della prestazione, durante l'intero arco di vita. Le conoscenze della psicologia sono applicate oggi alla pratica dello sport con l'obiettivo generico di migliorare la prestazione attraverso l'allenamento di abilità psicologiche e mentali, ma anche con lo scopo di potenziare il benessere, il piacere di muoversi e la propria soddisfazione (Weinberg & Gould, 2019). La finalità, quindi, è anche quella di migliorare la salute psicofisica degli individui, oltre a quella di facilitare il percorso di crescita personale, spingendo ciascuno a sviluppare potenzialità personali e di gruppo ed aspetti di socializzazione.
Per poter raggiungere un elevato standard qualitativo di competenze in questa area di pratica psicologica, che richiede conoscenze avanzate ed abilità specifiche in più campi disciplinari, è necessario costruire un programma di educazione e di formazione specifico. Per questo la ISSP, alcuni anni fa, ha pubblicato un position stand che definisce i fondamenti scientifici e professionali necessari allo sviluppo delle competenze utili e suggerisce un percorso di formazione basato standard teorico-pratici ed esperienza di supervisione (Tenenbaum et al., 2003).

La divisione 47 dell'American Psychological Association (APA) ribadisce questi concetti e si focalizza anch'essa sui due aspetti specifici. In primis aiutare gli atleti ad utilizzare i processi e le strategie psicologiche per mantenere un buon livello di benessere e di salute mentale, migliorare od ottimizzare la prestazione; dall'altra parte capire come la partecipazione allo sport e all'esercizio fisico influenzi lo sviluppo psicologico.

Ma l'APA non si ferma allo sport e all'esercizio fisico e, per prima, estende l'ambito di intervento a qualsiasi tipo di prestazione che influenzi o venga influenzata dallo sviluppo psicologico. Quando si parla di prestazione in questo contesto si fa riferimento a tutti quegli interventi che si possono eseguire nell'ambito della performance in generale, come ad esempio la danza, la recitazione, ambiti in cui gli strumenti della psicologia dello sport possono essere utilizzati in maniera molto efficace per gestire ad esempio complessità esecutive, abilità espressiva o situazioni di ansia durante l'esecuzione al pianoforte di pezzi molto impegnativi come gli Studi di Chopin o le Variazioni Goldberg di Bach.
Nell'ambito di questo capitolo il mio focus sarà rivolto prevalentemente ai primi due aspetti: SPORT ed ESERCIZIO FISICO, tralasciando in questo contesto gli interventi sulle performing arts o altre forme di prestazioni come quelle dei chirurghi o delle forze dell'ordine.
Leggere il passato per comprendere il presente e prevedere il futuro
L'analisi dell'evoluzione storica della psicologia dello sport, da quando nel XIX secolo ha mosso i suoi primi passi fino al suo status odierno di conoscenze e di sviluppo delle tecniche e delle strategie di intervento, ci permette di comprendere quello che può essere il suo sviluppo futuro e quelle che sono le sfide a cui gli psicologi dello sport sono chiamati nel XXI secolo.

Come si può notare leggendo la tabella, la psicologia dello sport non è una disciplina così giovane. Essa muove i suoi primi passi addirittura precedentemente a quella che è la data di nascita ufficiale della psicologia sperimentale e della psicofisica di Wundt e Fechner, situate storicamente tra il 1860 ed il 1880. Già nel 1830 infatti viene pubblicato da Koch un testo sulla psicologia callistenica che si ricollega immediatamente alle odierne tendenze legate alle attività di fitness. Si prosegue poi con gli studi sulle prime applicazioni dell'ipnosi allo sport da parte di Rieger. Tra i precursori della psicologia dello sport vanno sicuramente annoverati anche i lavori sulla fatica mentale di un noto fisiologo italiano, Angelo Mosso. Egli, infatti, testò l'influenza della fatica mentale sulla flesso-estensione dell'indice prima e dopo una lezione universitaria dimostrando come questa influenzi in maniera significativa la prestazione fisica. Tra la fine dell'Ottocento e i primi del Novecento si sono analizzati i tempi di reazione degli atleti, in particolare negli schermidori, la facilitazione sociale in una prestazione ciclistica ed il rapporto tra l'arousal (attivazione psicofisiologica) e la prestazione. Quest' ultimo è espresso nella famosa rappresentazione grafica ad U invertita della legge di Yerkes e Dodson (Cohen, 2011) che sostiene che il rendimento aumenti con l'eccitazione fisiologica o mentale, ma solo fino a un certo punto. Quando i livelli di eccitazione diventano troppo alti, il rendimento diminuisce. Il Novecento si apre con la pubblicazione di De Coubertin sulla psicologia dello sport e con la nascita di laboratori di ricerca a Berlino, San Pietroburgo, Mosca ed in Illinois. Germania, Russia e USA sono stati centri dove la psicologia dello sport ha avuto degli stimoli molto importanti. Sarà proprio negli USA che Griffith, verso la fine degli anni 20, scriverà due libri sulla psicologia dell'allenatore e sulla psicologia del gesto atletico. Dopo la Seconda guerra mondiale, vi è stata una ulteriore spinta impressa soprattutto grazie ai lavori di Harry Franklin, che con i suoi studi sul comportamento motorio ha dato un impulso molto grande alla psicologia dell'attività fisica.
La moderna psicologia dello sport nasce però proprio nel nostro Paese. Grazie alla spinta di Ferruccio Antonelli e ad un gruppo di colleghi europei viene fondata l'International Society of sport Psychology (ISSP) e viene organizzato il primo Congresso mondiale di psicologia dello sport a Roma nel 1965. In quegli anni vi

è un grande fermento che vede proprio l'istituzione di tutta una serie di organizzazioni specifiche di psicologia dello sport (vedi Tabella 2 nella sezione legata alle organizzazioni). Tra queste anche la FEPSAC che vede la luce a Vittel nel 1969, di cui abbiamo festeggiato il 50 anniversario a Münster durante il congresso del 2019, e che svolgerà il suo prossimo congresso in Italia per la prima volta a Padova dall'11 al 16 Luglio del 2022.
Si può affermare che oggi la psicologia dello sport, dell'esercizio fisico e della prestazione ha raggiunto la sua piena maturità, testimoniata dalla presenza di circa 12 riviste scientifiche specialistiche quali ad esempio Psychology of Sport and Exercise o International Journal of Sport and Exercise Psychology – solo per citare gli organi ufficiali della FEPSAC e dell'ISSP – interamente dedicate ad essa, e un crescente numero di manuali accademici e di testi su temi specifici pubblicati dalle maggiori case editrici internazionali.
I temi della psicologia dello sport, dell'esercizio fisico e della prestazione
I temi e le competenze della psicologia dello sport e dell'esercizio sono molteplici e si possono trovare molti approfondimenti in vari documenti sia nazionali (Lucidi et al. 2017; documento) che internazionali (Schinke et al., 2018). Come detto precedentemente, questi temi si orientano prevalentemente in due direzioni: a) Movimento, esercizio fisico, benessere e salute; b) Sport e prestazione.

In una review del 2015, ad esempio, Lindhal e colleghi raggruppano i temi maggiormente affrontati nella psicologia dello sport tra il 2008 ed il 2012 in 14 cluster.
Vi sono rappresentati i temi classici della psicologia dello sport come la motivazione, l'ansia e la ottimizzazione della prestazione, lo stress il coping e le emozioni, lo sviluppo del talento e l'expertise, il perfezionismo ed il burn out, la leadership e le dinamiche di squadra, le abilità mentali come imagery, goal setting e self talk. Tuttavia, molti sono i temi che emergono in continuazione nelle richieste quotidiane dei committenti siano essi atleti, allenatori, dirigenti sportivi così come dai semplici amatori o praticanti le attività fisico motorie o gli sport nel tempo libero. Negli ultimi anni, ad esempio, temi come la psicologia dell'infortunio, la gestione del riposo e del recupero, la gestione delle nuove dipendenze come gambling o videogame, fanno parte degli interventi (prevalentemente clinici) in psicologia dello sport.
Più che ad un lungo elenco di temi, può essere utile invece guardare alla proposta di Alex Latinjak (2021).

Come possiamo notare gli interventi in psicologia dello sport e dell'esercizio fisico rappresentano qualcosa di più di una costellazione di concetti che recupera molte competenze in diversi ambiti della psicologia: dalla psicologia dello sviluppo e dell'educazione a quella del lavoro e sociale fino agli ambiti di intervento clinico, caratterizzandosi soprattutto per gli interventi di mental skill training per l'ottimizzazione della prestazione con gli approcci biopsicosociali e psicobiologici.
Gli interventi in psicologia dello sport hanno una loro specificità e unicità e si distinguono da altri ambiti della psicologia per la piena integrazione delle conoscenze psicologiche con quelle delle scienze dello sport e dell'esercizio fisico. Non è una mera applicazione della psicologia allo sport, ma una pratica guidata dal lavoro sul campo che riflette l'incremento delle conoscenze in entrambi gli ambiti, psicologia e scienze dello sport. Andrebbe quindi studiata come disciplina a sé stante in maniera sistematica nelle istituzioni accademiche con un curriculo chiaramente strutturato ed integrato.
Le sfide del futuro per la psicologia dello sport, dell'esercizio fisico e della prestazione
Si è detto precedentemente che la psicologia dello sport ha ormai raggiunto la sua piena maturità e quindi oggi la domanda principale da porsi è relativa ai suoi orizzonti futuri. Quali sono dunque le innovazioni da implementare e le sfide future che attendono tutti gli attori in scena, siano essi atleti, allenatori, preparatori fisici, fisioterapisti, dirigenti sportivi, chinesiologi, imprenditori sportivi, procuratori sportivi, arbitri e giudici, medici sportivi e qualsiasi altro stakeholders coinvolto, o semplicemente performers? Di conseguenza quali saranno i futuri temi ed aree di lavoro?

Per rispondere a queste domande ho pensato di rifarmi ad un articolo scritto dal collega Marcus Raab nel 2017 che cerca di predire lo stato della psicologia dello sport e dell'esercizio nel 2050. Egli delinea un modello di predizione che si basa sulla interazione tra quelle che lui definisce le 3S: Scienza, Sport e Società (Figura 3). Il panorama che ci attende nel 2050 fa riferimento alle sfide di un mondo sempre più globalizzato, ma anche sempre più conflittuale, in cui sarà importante l'integrazione delle scienze tra di loro, la traslazione sempre più rapida dei risultati della ricerca nella società per un pieno coinvolgimento del pubblico e un connubio maggiore tra evidence-based research and evidence-based practice in modo da avvicinare sempre di più teoria e pratica. Nel primo approccio si conduce il lavoro di analisi attraverso un processo sistematico e le informazioni usate per prendere decisioni sui clienti/pazienti si basano sulla ricerca e non sulle opinioni, mentre nel secondo approccio si guarda alla efficacia degli interventi anche in modo non sistematico e si cerca l'integrazione delle migliori evidenze scientifiche con l'esperienza clinica e con valori e circostanze individuali del paziente, attraverso approcci idiografici. Il punto di partenza di questo percorso sarà l'ottica interdisciplinare (insita nel DNA dello psicologo dello sport) e quindi la piena integrazione dei campi di indagine e delle discipline scientifiche. Non si può essere autoreferenziali se vogliamo fare psicologia dello sport, dell'esercizio e della prestazione, ma dobbiamo avere a che fare con i contributi di diverse scienze. Le scienze dello sport, la psicologia, le scienze dell'azione, le scienze della prestazione, le scienze cognitive, solo per citarne alcune. Inoltre, vi sono le scienze della salute, la medicina, le professioni sanitarie, e tutta un'altra serie di sottodomini che hanno a che fare con la salute in generale. Una persona che pratica sport raggiungerà infatti l'eccellenza nelle competizioni soltanto con un alto livello di benessere e salute, e di conseguenza un alto livello di funzionamento in quel contesto.

Questo esempio fa comprendere di quante sfaccettature sia composta la prestazione, e lo sport in generale, e da quanti punti di vista (scientifici) bisogna lavorare con l'atleta nella psicologia dello sport.Sappiamo bene, inoltre, come il concetto di salute, sia molto complesso ed ampio e prescinda dalla mera assenza di malattia o dalla disabilità fisica o mentale. E di come ci siano contesti in cui si guardi al funzionamento dell'individuo, piuttosto che alla patologia. Ad esempio, nello sport paralimpico è possibile raggiungere l'alto livello ed il successo pur in presenza di disabilità. Infatti, ci possono essere problematiche, a volte anche più invalidanti di una disabilità fisica, come ad esempio la depressione, o di tipo personale e familiare che, se non adeguatamente gestite, possono impattare negativamente sul funzionamento ottimale dell'atleta o di chiunque si appresti a performare (danzatori, attori, musicisti, forze dell'ordine, chirurghi). Ciò che fa la differenza in questi casi sono i fattori ambientali ed il contesto sia esso ambientale o psicosociale dove si allena o vive l'atleta.
Parlando di contesto ci si riferisce alla terza delle tre S: la Società, cioè tutto quello che ha a che fare non solo con il sociale, ma con quella che è l'organizzazione del mondo in cui viviamo. Il lavoro dello psicologo dello sport si concretizza attraverso interventi atleta-prestazione che si avvalgono di tecnologie e si sviluppano soprattutto all'interno delle Federazioni e dei club sportivi, ma che, se diretti all'esercizio fisico, si sviluppano anche all'interno di istituzioni pubbliche quali i comuni, le province, le regioni e coinvolgono le politiche di sviluppo territoriali che da sempre sono il luogo principe in cui lo sport si inserisce nel tessuto sociale.
Raab, per esplicitare ancora meglio questi ragionamenti, ha cercato di analizzare queste tre S in termini di struttura di processo e di cultura. In ciascuna di queste categorie egli ha cercato di declinare quelli che sono gli elementi che dobbiamo andare ad analizzare

Pensare a quelle che sono le sfide future significa automaticamente riflettere su quelle che sono le prospettive di sviluppo e quindi declinare le strutture coinvolte, i processi e i quadri culturali che ci permettono di discernere in maniera precisa i cluster teorici di riferimento e le metodologie di intervento. Uno dei grandi problemi, a cui dobbiamo oggigiorno far fronte, è la mancanza talvolta di chiari quadri

teorici di riferimento soprattutto nel momento in cui facciamo un intervento di tipo pratico-applicativo. Sarà necessario quindi capire bene quali sono le metodologie da utilizzare, non solo le tecniche e le strategie in questo contesto. Inoltre, oggi lo psicologo dello sport si trova a vivere sfide globali, per esempio anche in termini di sostenibilità degli interventi. Pensare lo sport in termini sostenibili diventa oggi un dovere etico e deontologico e dunque le tecnologie ci possono aiutare molto in questa direzione. E se la pandemia ha portato qualcosa di buono è stato proprio il capire che possiamo, per esempio, intervenire anche in modi non tradizionali ed utilizzare le nuove tecnologie dell'informazione per avere un atteggiamento più sostenibile e rispettoso dell'ambiente.
La piena condivisione oltre che con gli atleti anche con allenatori, dirigenti sportivi, dirigenti di federazioni, genitori, amministratori locali e autorità sanitarie diventa l'elemento principe per un pieno sviluppo della psicologia dello sport e dell'esercizio fisico. Trasferire la ricerca alla pratica e sviluppare qualità di pratica di intervento diventa determinante per gli scenari futuri e in termini culturali essa sarà una sfida innovativa. Un lavoro di contaminazione delle buone pratiche e il rispetto delle competenze di ciascuno permetterà di svolgere un lavoro di equipe efficace.
Sarà necessario dunque uscire dagli studi professionali e andare sul campo, interagire direttamente coi club e con le Federazioni sportive, con i Comitati olimpici nazionale ed internazionale, e con tutti gli altri professionisti coinvolti negli staff dirigenziali, tecnici e medici. Tutto questo costituirà una premessa fondamentale per un pieno raggiungimento degli obiettivi e per una nuova cultura della psicologia dello sport, vista non più come intervento estemporaneo per la soluzione di un problema contingente (o clinico), ma come accompagnamento all'apprendimento e al miglioramento delle abilità mentali e psicologiche necessarie alla prestazione. Dunque, fondamentale diventerà collaborare alla realizzazione di linee guida negli ambiti dell'integrazione tra prestazione e salute non solo con lo CIO ed il CONI ma anche con le Nazioni Unite, l'UNESCO e gli altri organismi, nazionali ed internazionali.
Pensando alla prestazione mi piace fare un parallelismo tra le opere d'arte futuriste di Boccioni, come ad esempio il dinamismo di un calciatore o il dinamismo di un ciclista, in cui si esprime la dimensione dinamica e in divenire, non statica, della prestazione sportiva ed il lavoro interpretativo dello psicologo dello sport che deve estrarre, dall'ambiente e dal contesto rappresentato, il significato di ciò che osserva. A questo scopo applica delle strategie, cerca di riorganizzare le informazioni per dare un senso compiuto all'azione rappresentata, ciò gli permetterà di fornire validi suggerimenti per ottimizzare la prestazione dell'atleta o del performer. Lo psicologo dello sport deve dunque assumere un'ottica dinamica di questo tipo, rompere gli schemi e ricostruirli per dare un senso ed un significato ai processi sottostanti la prestazione. Nel contesto della psicologia dello sport tutto ruota attorno al comportamento motorio e la prestazione nasce dalla interazione tra persona, compito ed ambiente. Ecco perché lo psicologo dello sport deve conoscere bene non soltanto le dinamiche interne alla persona, cioè gli aspetti della relazione mente-corpo, per esempio, ma anche il compito che l'atleta deve eseguire in quel momento e dove lo sta eseguendo, utilizzando tutte le tecnologie a sua disposizione per intervenire in modo efficace (Bertollo et al., 2020).

Infatti, è importante contestualizzare il compito nell'ambiente in cui viene seguito, perché nuotare al mare è completamente diverso dal nuotare in piscina o nel lago, anche se la persona ed il compito sono gli stessi. Una ulteriore frontiera della psicologia dello sport potrebbe essere l'utilizzo di un approccio psicofisiologico e tecnologico per l'ottimizzazione della prestazione, e quindi l'autoregolazione del comportamento e delle emozioni attraverso l'utilizzo delle nuove tecnologie per la regolazione della interazione mente corpo (di Fronso et al., 2021; Bertollo et al., 2022). Inoltre, si potrebbe aiutare il preparatore atletico e l'allenatore nelle società sportive a migliorare il recupero dell'atleta non soltanto con interventi fisici, come crioterapia o stretching, ma anche attraverso colloqui psicologici, interventi volti al miglioramento del sonno tramite lavori di mindfulness e/o yoga, oppure lavori di detachment post¬allenamento per "distaccare" l'atleta dal carico di allenamento e diminuire il carico di lavoro percepito. Inoltre, trasferendo competenze psicologiche all'allenatore e passando attraverso il lavoro con lui con sempre maggiore frequenza si potrebbero

scardinare pregiudizi e stigmi relativi alla concezione errata che lo psicologo “cura i matti” e che l’atleta non possa essere fragile.
Quali sono i riferimenti istituzionali e le organizzazioni scientifiche e professionali?
Vorrei concludere questo breve capitolo facendo riferimento a quelle che sono, ad oggi, le principali associazioni ed enti di riferimento internazionali e nazionali che si sono occupate e si occupano tuttora di psicologia dello sport.
Voglio infatti pensare alla catenavirtuosa che lega ambitinazionali, europei e internazionali e citare a questo proposito la storica Associazione Italiana di Psicologia dello sport (AIPS) fondata da Ferruccio Antonelli che è al momento l’unica associazione Italiana affiliata alla Federazione europea di psicologia dello sport e dell’esercizio (FEPSAC), la quale a sua volta è legata alla Società internazionale di psicologia dello sport (ISSP). In entrambe queste società internazionali siedono nel board rappresentanti italiani. Una menzione particolare merita anche l’associazione europea dei giovani specialisti in psicologia dello sport (ENYSSP) che, nata all’interno del movimento europeo della FEPSAC, ha assunto negli anni un ruolo sempre più importante ed autonomo diventando un punto di riferimento per la promozione della psicologia dello sport nelle giovani generazioni, non solo europee ed anche in questa organizzazione siedono ben due rappresentanti italiani.

21

Il panorama scientifico e professionale internazionale è dunque denso di organizzazioni ed istituzioni, che garantiscono un vivace dibattito culturale, tale da ipotizzare una continua crescita ed avanzamento del settore. Sul piano internazionale questo dibattito è sostenuto (soprattutto nei paesi anglosassoni) da una specifica formazione a livello accademico di Master (la nostra Laurea Magistrale) in psicologia dello sport, integrando le specifiche conoscenze provenienti dalla psicologia e dalle scienze dello sport. Alcuni percorsi poi conducono ad una formazione mirata che permette di differenziare specifiche competenze di intervento che vanno dalla psicoterapia alla preparazione mentale all’interno del continuum di supporto psicologico nello sport
Pensando alla situazione italiana, negli ultimi anni sono sorti, a fianco dei pochi tradizionali percorsi di formazione post-laurea, da tempo presenti nel mercato, una miriade di percorsi di formazione, prevalentemente di tipo privato, che cercano di offrire agli psicologi interessati allo sport e all’esercizio fisico le conoscenze e abilità minime per operare in tale ambito. Per concludere, il mio suggerimento per gli stakeholders è guardare a queste competenze, assicurandosi che i professionisti posseggano un solido background sugli aspetti psicologici e mentali collegati alla prestazione, nonché una formazione specifica che integri competenze psicologiche e sportive. Lo psicologo dello sport, infatti, oltre a conoscere il contesto sport specifico, deve essere in grado di possedere e saper padroneggiare gli strumenti specifici della psicologia dello sport e della preparazione mentale, coscienti che spesso vi sono ambiti di sovrapposizione ed interazione tra diverse competenze

GIOCO DI SQUADRA
LE PREMESSE
Il Settore Giovanile e Scolastico (SGS) è la struttura della Federazione Italiana Giuoco calcio che, dal 1947, promuove, sviluppa, regolamenta e monitora le attività di carattere sportivo e formativo dei giovani calciatori e delle giovani calciatrici U17 di tutto il territorio nazionale. Nel suo ruolo di organo di sviluppo, servizio e guida, SGS è composto da una struttura centrale nazionale e dai suoi Coordinamenti regionali a cui è demandato il compito di promuovere, organizzare e valorizzare le attività nei rispettivi territori.
Le numerose progettualità SGS gettano le proprie fondamenta sulla forte convinzione che l’esperienza sportiva possa diventare un potente strumento educativo e formativo della persona nella sua globalità e, a cascata, dell’intero contesto sociale. In questo, il gioco del calcio può rivestire un ruolo decisivo, educando i

giovani ai valori e alle regole e integrando differenti individualità e gruppi all'interno della comunità. Infatti, attraverso lo sport possiamo sperimentare l'importanza del lavoro di gruppo, la disciplina, il rispetto, il fair play, le regole e il senso del limite, confrontarci con vittorie e sconfitte.
Per questo, l'attività calcistica giovanile viene promossa e regolamentata da SGS ponendo grande attenzione alla tutela dell'ambiente di apprendimento destinato ai giovani atleti nonché alla formazione di tutti gli adulti a vario titolo coinvolti nella pratica. Favorire inclusione e partecipazione attiva di tutte le componenti del sistema, stimolare fair-play e comportamenti corretti in campo e fuori dal campo, promuovere stili di vita sani, far appassionare bambini e bambine al gioco del calcio affinché rimangano all'interno del movimento sportivo per l'intero arco della loro vita, garantire a tutti la possibilità di giocare in un ambiente sano, sicuro e gestito da adulti formati e competenti, sono solo alcuni dei macro-obiettivi che SGS si pone di realizzare. È per questo che l'organizzazione di tutta l'attività è ispirata, tra gli altri, da due documenti dedicati ai diritti e alle necessità di bambini e ragazzi con particolare riferimento alla pratica sportiva e al calcio: la Carta dei diritti dei bambini allo sport dell'ONU e la Grassroots Charter UEFA.

L'azione del SGS si riflette in numerosi ambiti di sviluppo: dai Campionati Nazionali Giovanili, riservati alle categorie Under 17, Under 16 e Under 15 delle società professionistiche; all'attività di base, che si articola nella fascia d'età 5-13 anni in tutto il Territorio grazie al lavoro tecnico e formativo svolto dalle Scuole Calcio e dalle Scuole Calcio Élite con centinaia di manifestazioni in grado di coinvolgere migliaia di giovani tesserati. Contestualmente, rivestono un importante ruolo di promozione e sviluppo i progetti di carattere scolastico, realizzati all'interno degli istituti di ogni Regione in collaborazione con il MIUR.
Forte l'impegno di SGS nella crescita dell'attività femminile: uno sviluppo curato attraverso un approccio di filiera che parte dalla promozione nell'attività scolastica e dall'attività U12 Femminile e si evolve nei successivi Campionati U15 e U17. Tra i programmi di sviluppo che negli ultimi anni hanno raggiunto risultati significativi, sia sul piano tecnico che educativo, attraverso una formazione integrata dedicata sia alle atlete che ai tecnici ed ai genitori, merita una menzione speciale il programma "Calcio+15", riservato alle atlete U15.Tale progettualità, nata a partire dalla stagione sportiva 2006-2007 e organizzata con la collaborazione del Club Italia, rientra nell'ambito dei programmi promossi dalla UEFA per lo sviluppo del calcio femminile: oltre a costituire un importante osservatorio per l'individuazione e selezione delle atlete che in futuro potrebbero essere coinvolte nelle attività delle squadre nazionali giovanili, tale progetto mette al centro la crescita a 360° delle stesse e parallelamente il coinvolgimento di tutti coloro che, a vario titolo, operano in questo ambito. Tutto questo è avvenuto grazie alla creazione di sempre maggiori sinergie sull'intero Territorio: momenti di confronto tra tecnici e dirigenti, condivisione di informazioni e progettualità con i famigliari, immersione a 360° in un'esperienza ricca di stimoli per le giovani calciatrici. La forza del progetto, probabilmente, è stata quella di diventare negli anni come un sasso che, gettato nell'acqua, produce dei cerchi concentrici sempre più ampi.
Notevole, da parte di SGS, l'impegno nell'ambito della Responsabilità Sociale, con il Progetto Rete, sviluppato grazie al supporto del Ministero dell'Interno e dell'ANCI che si rivolge ai minori stranieri non accompagnati ospiti nei Progetti Sprar di tutto il Paese e il progetto Calcio Integrato, dedicato a bambini diversamente abili, programmi attraverso i quali veicolare i processi di inclusione e integrazione.
Rete rappresenta una tipologia di progettualità in cui, considerando i destinatari, l'attenzione è molto focalizzata sugli aspetti psicologici e relazionali. E proprio per questo, contestualmente all'attività sportiva, in collaborazione con l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, sotto il coordinamento del Prof. Emanuele Caroppo – membro della commissione Medico Scientifica SGS - viene regolarmente effettuato un monitoraggio scientifico sull'impatto del progetto che, nello specifico, attesta come il calcio sia uno strumento per il benessere fisico e mentale dei ragazzi (in termini di percezione di efficacia personale, sicurezza e sviluppo di autonomia) nonché per come agevoli lo sviluppi di buone relazioni all'interno del tessuto sociale con cui i soggetti coinvolti sono a contatto. Allo stesso modo, grazie alla sinergia con il

Territorio, ovvero enti locali e società sportive, il calcio diviene uno straordinario veicolo per l'integrazione e l'inclusione sociale.
All'interno delle numerose progettualità messe in campo da SGS con questo obiettivo, merita sicuramente una menzione speciale l'Evolution Programme, nato sulle fondamenta e in piena continuità col Programma dei Centri Federali Territoriali (CFT).Fondati per dare una risposta concreta e sistemica ad un emergente bisogno educativo all'interno del settore giovanile calcistico nazionale, dalla stagione 2015-2016, i Centri Federali Territoriali hanno rappresentato il polo territoriale FIGC-SGS di riferimento per la formazione tecnico-sportiva di giovani calciatori e calciatrici di età compresa tra i 12 e i 14 anni.

Per raggiungere questo obiettivo, le attività formative nei CFT hanno visto il coinvolgimento di tutti i soggetti impegnati a vario titolo all'interno del programma: i giovani in campo, i tecnici, i genitori, i dirigenti, il personale medico e lo staff di area psicologica.
La costante attività di supervisione post-allenamento coordinata da area tecnica e area psicologica, i momenti di confronto tra tutti i componenti degli staff e le attività di formazione interna, hanno permesso l'assimilazione e l'applicazione del format di lavoro SGS. Al contempo, all'interno dei CFT sono stati realizzati eventi di formazione e informazione multi-disciplinari destinati ad atleti, genitori, tecnici e dirigenti del Territorio: la proposta formativa ha unito e valorizzato molteplici attività, sorretta dalla convinzione che l'esperienza sportiva possa diventare un potente strumento educativo e formativo della persona nella sua globalità e, a cascata, dell'intero contesto sociale.
Con la stagione 2020-2021 è stato avviato l'Evolution Programme, un vero e proprio programma di sviluppo territoriale. Mantenendo fede alla mission iniziale, tale progettualità ha allargato notevolmente il campo di azione e rafforzato intervento e sinergia col Territorio. L'obiettivo è e sarà sempre più quello di creare un buon gioco di squadra tra tutte le componenti del sistema, linguaggio e mete condivisi, rapporti di collaborazione non limitati nel tempo ma improntati alla stabilità e alla significatività. I CFT, in questa nuova progettualità, continuano a rimanere attivi come "punti fermi" attorno ai quali orbitano le attività delle relative Aree di Sviluppo Territoriale (AST) che ospitano allenamenti mirati su convocazione nonché percorsi di formazione costruiti ad hoc (i Workshop Multi-disciplinari e i Workshop Tecnici). Obiettivo generale di tali attività, rivolte ai familiari e ai diversi operatori sportivi delle società (dirigenti, tecnici, preparatori fisici, accompagnatori), è quello di creare le condizioni affinchè tali soggetti orientino prioritariamente il proprio lavoro a favore della formazione educativa e della crescita tecnica di allievi e allieve in modo sempre più consapevole e competente.
L'AREA PSICOLOGICA FIGC-SGS: RUOLI e FUNZIONI
La promozione del giuoco del calcio come strumento educativo e formativo, ovvero come fonte di benessere e crescita a 360° per i piccoli atleti, è il quadro dentro cui deve muoversi l'azione sinergica di tutti gli adulti a vario titolo coinvolti nelle diverse progettualità SGS.
La figura dello Psicologo si inserisce all'interno di tale cornice a supporto di tutte le componenti del sistema, inquadrando ed affrontando con metodologie e strumenti specifici le tematiche di carattere psicologico e relazionale all'interno di tutte le progettualità SGS.
La psicologia dello sport entra nel mondo del calcio giovanile proprio con e grazie al Settore Giovanile e Scolastico della FIGC, che ha portato per la prima volta la disciplina operativamente sul campo di allenamento in piena sinergia con l'area tecnica e successivamente, nelle Commissioni Tecniche interne – Medico/Scientifica e Scolastica/Educativa – contribuendo a definire una formazione di tutte le componenti in gioco incentrata non solo sullo sviluppo tecnico, ma anche su quello psicologico e relazionale. Nel corso degli anni, infatti, in ambito federale la psicologia dello sport, inizialmente "relegata" in aula per la formazione degli operatori sportivi e i familiari dei giovani atleti, ha ottenuto sempre maggiore riconoscimento e operatività: a partire dal 2004 gli psicologi scendono in campo presso la Scuola Calcio Federale FIGC-SGS dell'Acqua Acetosa (RM), si guadagnano "la tuta" e prende avvio l'osservazione strutturata e sistematica del comportamento degli allenatori. L'attività dell'area psicologica viene

sistematizzata e uniformata a livello nazionale e gli incontri formativi e informativi con gli psicologi SGS divengono un servizio a supporto del Territorio.

SGS è composto da una struttura centrale nazionale e dai suoi Coordinamenti regionali che hanno il compito di portare sul Territorio le diverse progettualità. Ad oggi, anche l'Area Psicologica SGS segue fedelmente questa organizzazione: l'Area Nazionale svolge ruolo di coordinamento, progettazione e supervisione rispetto ad una compatta squadra di Psicologi Regionali che insistono nei rispettivi Coordinamenti Regionali, ovvero sono a servizio sia degli staff regionali che dei Club del Territorio. Ogni Psicologo Regionale ha un ruolo organizzativo, operativo e di coordinamento di area in piena sinergia con tutte le altre componenti del Coordinamento. Sulla base delle esigenze del Territorio, ogni Psicologo Regionale può avvalersi di uno staff di collaboratori che ha il compito di formare e supervisionare. Ad oggi, i colleghi coinvolti nella rete SGS sono più di 100 e il loro numero è in crescita costante, data la complessità dei progetti in essere.
Ad ogni livello del Sistema, lo Psicologo SGS svolge principalmente i seguenti compiti:

- Attiva le risorse di tutte le componenti del sistema, migliorando le relazioni interpersonali;
- Facilita la comunicazione e il passaggio di informazioni tra tutte le componenti del sistema, stimolando lo sviluppo di un linguaggio condiviso e di obiettivi comuni;
- Stimola un dialogo aperto e positivo con le famiglie, i tecnici e i dirigenti dei Club del Territorio
- Collabora alla pianificazione degli obiettivi e all'organizzazione delle attività e delle progettualità;
- Supporta lo staff tecnico e organizzativo nell'identificazione delle situazioni su cui lavorare e collabora attivamente alla loro realizzazione;
- Favorisce la realizzazione di programmi orientati a sostenere e incrementare la crescita degli atleti sia dal punto di vista psico-relazionale che prestazionale;
- Ottimizza le competenze psicologiche e relazionali degli staff tecnici osservando sistematicamente e supervisionando il loro comportamento in campo attraverso specifici strumenti di osservazione e raccolta dati creati ad hoc;
- Amplia le conoscenze relative agli aspetti psicologici implicati nella pratica sportiva dei giovani atleti mediante l'organizzazione e realizzazione di attività di formazione e informazione rivolte a tutti gli adulti che a vario titolo sono coinvolti nel progetto, laboratori, percorsi in co-conduzione con l'area tecnica da realizzarsi in campo come in aula.

La programmazione delle diverse attività e i contenuti delle proposte formative e informative seguono un format condiviso a livello nazionale. Questo garantisce lo sviluppo di una forte identità e un lavoro di squadra che travalica i confini regionali (numerosi i colleghi che, trasferitisi in altra regionale per motivi personali, hanno potuto continuare a collaborare con SGS nella nuova collocazione geografica in piena continuità di linguaggio e format di lavoro). Nel corso degli anni, l'Area Psicologica SGS ha realizzato strumenti e percorsi formativi costruiti ad hoc. Tra di essi, la Griglia di Osservazione del Comportamento dell'Allenatore in Campo, proposte di lavoro co-condotte da area tecnica e area psicologica volte a favorire obiettivi tecnico-tattici quanto psicologico-relazionali, laboratori, progettualità dotate di strumenti pensati e condivisi con le altre aree in ottica sempre più inter-disciplinare. Attualmente, gli Psicologi Regionali, sotto la supervisione dell'Area Nazionale, sono suddivisi in gruppi di lavoro tematici e coinvolti in prima linea nella progettazione di proposte e strumenti.
L'importanza che SGS conferisce all'area psicologica emerge anche dai requisiti opzionali richiesti ai Club del Territorio che intendano ottenere la qualifica di Scuola Calcio Élite: tra di essi, infatti, figura lo sviluppo di un progetto formativo continuativo nel corso della stagione sportiva, realizzato attraverso la collaborazione con uno Psicologo di provata esperienza e iscritto al relativo albo professionale.

Chiaramente, tale progettualità deve rispondere a specifici criteri ed essere validata dal Settore Giovanile e Scolastico. Anche in questo, il ruolo dello Psicologo Regionale SGS è fondamentale e si struttura nei seguenti passaggi:

1. Valutazione progetti élite: valuta i progetti psicologici delle Scuole Calcio Élite e comunica al Settore nazionale eventuali inadeguatezze. I principali criteri che devono guidare la valutazione sono:
   - Coerenza (chiarire la commessa, definire obiettivi coincidenti ai reali bisogni della realtà in cui si opera);
   - Continuità (garantire una frequenza delle attività che consenta realisticamente di ottenere i risultati attesi);
   - Azione su più Livelli (valorizzare ottica relazionale coinvolgendo nella progettualità tutte le componenti del sistema);
2. Supervisione e Formazione: supporta, forma e informa i colleghi delle Società attraverso momenti di confronto strutturati ad hoc;
3. Connessione e messa in Rete: Facilita e promuove relazioni significative con il gruppo degli psicologi operanti nelle Scuole Calcio del Territorio attraverso incontri programmati nel corso della stagione sportiva, così da condividere linee guida, attivare progettualità comuni, dare supporto e creare rete;
4. Partecipazione alle Visite nelle Scuole Calcio Élite : periodicamente nel corso della stagione o qualora si renda necessario, organizza visita congiunta con le altre componenti dello Staff Regionale SGS presso i Club del Territorio al fine di effettuare una valutazione integrata e momenti di supervisione. Durante le visite, gli aspetti su cui rivolge maggior attenzione riguardano il clima emotivo e l'ambiente di apprendimento, lo stile di conduzione dei tecnici in campo, la coerenza tra proposta tecnica e fasi evolutive, comunicazione e relazioni.

Da tutto questo, si evince chiaramente che, nell'arco degli ultimi anni, SGS ha investito molto sugli aspetti psicologici e soprattutto educativi del calcio. Le società, anche quelle più piccole, sono state sensibilizzate a costruire adeguati percorsi di crescita e sviluppo di bambini e ragazzi. Questa facilitazione, stimolata attraverso l'introduzione della figura dello psicologo nei criteri di riconoscimento di qualità dei club, ha permesso di comprendere le potenzialità e le opportunità che l'inserimento di uno psicologo dello sport può attivare. Proprio i club più piccoli, che si trovano ad affrontare quotidianamente la difficile sfida della crescita sportiva ed educativa di tantissimi giovani, possono giovare ancora di più di questa professionalità. In tali contesti, lo psicologo si pone come mediatore ed anello di congiunzione tra le varie figure presenti: con bambini e ragazzi al fine di sviluppare adeguati percorsi di crescita sportiva e personale; con genitori e familiari, per sostenerli nel loro sempre più complesso ruolo di guida per i propri figli; con le altre figure di riferimento come allenatori e dirigenti, per costruire collaborazione attiva nella creazione di un ambiente sano, sereno e di qualità.

L'obiettivo finale perseguito dagli psicologi che lavorano nello sport, sia in ambito federale che di club, è quindi quello di creare un linguaggio comune che aiuti tutte le figure presenti a dirigersi nella stessa direzione: creare un ambiente virtuoso che permetta di offrire ai giovani atleti la migliore esperienza possibile dal punto di vista sportivo, educativo, relazionale e di crescita della persona.

Tutto questo nasce dalla consapevolezza che le Scuole Calcio rappresentano una vera e propria terza agenzia educativa dopo la famiglia e la scuola.

In un momento in cui da molte parti si segnala una fase particolarmente delicata vissuta dalle tradizionali agenzie educative, il movimento sportivo, attraverso i momenti aggregativi che riesce ad esprimere, diventa spesso una vera e propria àncora di salvezza per molti giovani. Il calcio è forse lo sport di squadra per eccellenza. Il calcio è inclusione, amicizia, rispetto. Col suo linguaggio universale permette di abbattere qualsiasi barriera. Tutti insieme per condividere un'unica passione. Il calcio premia il potenziale dei singoli, ma è il lavoro di squadra che fa la differenza: uniti per raggiungere un obiettivo comune. Lo sport giovanile, se sapientemente gestito dagli adulti di riferimento, diviene allora lo strumento che consente ai bambini di

conoscere, controllare e gestire i vissuti che vengono sollecitati dal gioco stesso e quindi comprendere i propri bisogni soggettivi e mediarli in funzione di quelli del contesto. Per questo, il mandato di ogni agenzia educativa è proprio quello di allenarli a relazionarsi positivamente, a collaborare, a rispettare regole. Sono tantissimi gli aspetti che rendono il Calcio una vera e propria palestra sociale dove far crescere le generazioni del domani.
L'importanza che il Settore Giovanile e Scolastico, per primo, ha dato agli aspetti educativi e psicologici ha spinto molti Club a seguire questa strada.
La strada per noi è proprio quella di valorizzare il potere di attrazione del calcio per utilizzarlo come strumento educativo e di crescita.

LO PSICOLOGO PREPARATORE
MENTALE NELLA FIT

Il mondo del tennis da diversi anni è caratterizzato da continui e repentini cambiamenti. Al fine di perseguire l'incremento globale del sistema tennistico e migliorarlo a 360 gradi, tali cambiamenti devono necessariamente essere guidati nella direzione del benessere dei praticanti e del miglioramento delle tecniche di insegnamento e di apprendimento. In questo contesto l'Istituto Superiore di Formazione della FIT "Roberto Lombardi" (deputato alla formazione di tutti coloro che svolgono ruoli di supporto nel contesto tennis) ha promosso dall'anno 2016 un corso di formazione per Preparatore Mentale nel tennis (PMT) rivolto agli psicologi italiani iscritti all'albo professionale. Il progetto si colloca nel quadro della formazione delle figure professionali che operano nel variegato universo sportivo, e intende qualificare gli psicologi interessati ad operare nel contesto tennistico in modo competente e mirato a soddisfare nel miglior modo possibile i bisogni degli atleti in fase evolutiva e/o agonistica.
Il Preparatore mentale nel tennis è un professionista che possiede conoscenze, tecniche, metodologie ed uno stile comunicativo che gli permettono di lavorare in equipe (atleta, maestro, preparatore fisico e genitori) al fine di migliorare l'offerta didattica nelle scuole tennis riconosciute dalla FIT. Pertanto, si inquadra nella logica della relazione di aiuto, la cui finalità è quella di valorizzare e qualificare le risorse sia di chi insegna sia di chi apprende. In quest'ottica l'obbligatorietà dell'aggiornamento del PMT ogni due anni segnala l'inserimento della formazione continua tipica di tutte le professioni di aiuto del settore sanitario e del benessere.
Il ruolo del preparatore mentale fa sì che diventi chiaro che una mente "possa essere allenata" e che,secondo un fare Gestaltico, ne consideri l'esistenza di questa possibilità. Così facendo, la mente viene preparata a sapere di avere delle abilità e a contemplare che esse possano essere anche rilevate, misurate e monitorate. Creare una conoscenza oggettiva e non solo soggettiva di sé aiuta a rendere produttivo il misurarsi con sé stessi prima ancora che con gli altri. Avere dei termini di riferimento su funzioni Motivazionali, Emotive, di Concentrazione e di Autoconvinzione (M.E.C.A.), permette di avere pronto in ogni situazione di gara o di allenamento il check sulla propria condizione mentale. Lo scopo della Federazione e dell'Istituto di Formazione Roberto Lombardi è proprio quello di formare delle figure professionali che, dopo aver acquisito nuove competenze e comportamenti sport specifici, riescano a motivare ad esempio i propri allievi insegnando loro come gestire efficacemente le emozioni tipiche della competizione tennistica.
A titolo puramente esplicativo per la FIT lavorano 3 figure dell'area psicologica per il settore tecnico (over 16), 4 psicologi per il settore formazione e 14 preparatori mentali a livello regionale.

Oltre ai contesti Federali l'attività viene svolta dallo psicologo nei circoli o nelle accademie (club votati alla scoperta, sviluppo e accompagnamento dei "talenti tennistici") o a titolo individuale su specifica richiesta di coach o genitori. In particolar modo è prevista la presenza del Preparatore Mentale FIT all'interno delle standard, super o top school, cioè quelle tipologie di scuole tennis determinate in base a parametri di

qualità che tengono presenti le qualifiche e le competenze degli insegnanti, nonché le strutture e gli impianti sportivi messi a disposizione. L'attività operativa, dentro e fuori dal campo, viene svolta in funzione dello specifico contesto nel quale il preparatore mentale viene chiamato ad operare e del tipo di progetto che si è chiamati a realizzare.
Per questi motivi, il piano di studi del corso, di primo e secondo livello, prevede la trattazione e l'approfondimento dei seguenti argomenti:

1. apprendimento e divertimento;
2. obiettivi e motivazione;
3. emozione e pensiero;
4. concentrazione e attenzione;
5. autoconvinzione e fiducia;
6. respirazione e rilassamento;
7. tecniche di visualizzazione;
8. affiliazione nello sport individuale;
9. relazione con i maestri;
10. gestione dei genitori.

Al momento della stesura del presente contributo sono state realizzate 34 edizioni del corso di primo livello e 11 del corso di secondo livello per un totale di circa 500 psicologi formati a livello nazionale. Esiste uno staff di progettazione delle attività formative condotto da Michelangelo Dell'Edera, Direttore dell'ISF della FIT "Roberto Lombardi", e da uno staff ristretto di psicologi coordinati dall'autore dell'articolo che vengono consultati per la realizzazione di programmi per l'area mentale ad hoc in funzione delle specifiche esigenze nazionali, regionali e provinciali. Infatti, grazie all'esperienza acquisita negli ultimi 10 anni, è in fase di stampa un volume a cura del sottoscritto e del collega Danilo De Gaspari, dal titolo "La forza mentale nel tennis", che permetterà al Preparatore Mentale di acquisire la formae mentis, il linguaggio, la metodologia, gli strumenti e le esercitazioni necessarie a guidarlo in questo percorso.
Lo scopo primario diventa dunque quello di passare da una concezione "magica" del mentale ad una visione "allenabile", ovvero passare dall'idea che basti solo parlarne e dare consigli, al capire che serve preparare l'atleta a utilizzare il pensiero per conoscersi realmente e per riconoscersi nella situazione di gioco. Un processo che passa dall'essere passivi in attesa di un miracolo all'essere attivi e co-costruttori della realtà.
Il numero di "maghi, stregoni, divinatori" del mentale nel contesto tennistico è ancora decisamente troppo elevato e siamo naturalmente consapevoli che l'aver attivato un percorso "istituzionale" non garantisce automaticamente la qualità del servizio offerto dal professionista. Riteniamo però che aver gettato le basi e indicato un percorso che mette in primo luogo il background di chi opera per conto della FIT sia un segnale di apertura e di grande opportunità di confronto professionale e di più ampio respiro nel contesto della psicologia dello sport.

L'APPROCCIO INTEGRATO NELLA COSTRUZIONE DELL'ALTA PRESTAZIONE NEL NUOTO

Nel seguente contributo racconterò un'esperienza nel mondo del nuoto attraverso la quale L., un ragazzo ranista di 18 anni, è riuscito a conquistare un titolo italiano. Tale esperienza potrebbe risultare interessante a tutti coloro che ambiscono a rendere eccellenti performance negli sport individuali.
Le performance di L. sono state, fin da quando era giovanissimo, superiori alla media, facendolo rapidamente distinguere all'interno dei campionati regionali e nazionali di categoria. Tuttavia, nell'anno e mezzo precedente il nostro incontro si era verificato un appiattimento nei suoi risultati. L. non riusciva più a mantenersi costante nei tempi in gara, alternando momenti in cui il risultato eseguito in gara equivaleva o superava quello in allenamento e altri in cui la prestazione risultava essere molto inferiore rispetto a quella prevista.

L. riferiva di sentirsi, per questo motivo, demotivato e spento. Aveva cominciato ad agitarsi in allenamento, fino ad arrivare a stati prossimi a quelli del panico, in particolare nella settimana precendente ogni gara. Sentiva che la sua motivazione era determinata fortemente dal supporto esterno (allenatori, genitori) e a volte fantasticava di lasciare il nuoto e/o di chiudere con lo sport.
La richiesta di L. è stata quella di lavorare sulla sua automotivazione e sul riuscire a produrre in gara gli stessi risultati ottenuti in allenamento.
Il lavoro con L. è stato svolto privatamente, con sedute una volta ogni due settimane di circa 60/70 minuti, lavorando in team con l'allenatore, con cui sono stati stabiliti gli obiettivi stagionali. Ogni seduta conteneva una sessione specifica dedicata a mindfulness e simulazione della gara. L'obiettivo era quello di giungere a una trasformazione cognitiva ed emotiva dell'esperienza della gara, in modo da permettere a L. di produrre uno stato della mente favorente l'alta prestazione.
Il lavoro è stato suddiviso in più step, utilizzando un modello integrato basato sulla mia formazione psicodinamica e arricchito da esercizi di stampo cognitivo-comportamentale, analitico transazionale e di programmazione neurolinguistica che ho ritenuto utili all'adattamento del lavoro ad un contesto particolare come quello della prestazione sportiva.
In un primo momento ho lavorato su alcune convinzioni personali dall'effetto depotenziante e che inficiavano fortemente il tono dell'umore di L., soprattutto in prossimità della gara, facendolo oscillare tra stati di idealizzazione di sé e momenti di forte svalutazione. Ho compiuto inizialmente interventi psicoeducativi informando L. sull'esistenza di convinzioni irrazionali (ad es. "se qualcosa può essere pericolosa o dannosa, bisogna preoccuparsene terribilmente e continuare a pensare alla possibilità che succeda")e distorsioni cognitive (come il pensiero dicotomico del tipo "tutto o nulla", la catastrofizzazione, la predizione del futuro). Una volta stabilizzata tale conoscenza e dopo aver verificato che L. fosse divenuto capace di riconoscere in Sé stesso tali elementi, ho usato la tecnica dell'ABC per esplorare da cosa, cognitivamente, fossero sostenute le sue oscillazioni umorali.

L'ABC è una delle tecniche fondamentali della Terapia Razionale Emotiva di Ellis e risulta molto utile per permettere che il paziente diventi consapevole del modo in cui i propri episodi emozionali si attivano a partire da stimoli presenti nel qui ed ora. L'autore scompone l'episodio emotivo in tre elementi:

A. l'evento Attivante;
B. il sistema di credenze, pensieri, che costituiscono la base su cui poggia il ragionamento dell'individuo (in inglese Belief);
C. le Conseguenze a tali attività mentali che producono le reazioni emotive e comportamentali agite.

Questo primo lavoro ha permesso a L. di sviluppare la propria consapevolezza in generale e quindi la capacità di riconoscere i suoi limiti e i suoi vincoli, riconoscendo in sé stesso la spinta allo "sbrigarsi", una tendenza al ragionamento dicotomico, alla catastrofizzazione e al ragionamento emotivo. Dinamicamente l'effetto è stato quello di liberare energie psichiche da utilizzare in particolare per tollerare la frustrazione derivante dalla necessità di accettare una progressione graduale nei risultati.
Successivamente, grazie all'impiego di strumenti della programmazione neurolinguistica, come l'ancoraggio, ho lavorato con L. affinché associasse alla gara un senso di potenza, attivando stati fisiologici di naturale tensione all'interno di un senso generale di sicurezza. Abbiamo stabilito in questa fase anche un rituale da compiere prima di salire sul blocco, in modo da richiamare la concentrazione psichica e fisica necessaria alla gara un attimo prima di eseguire la performance.
Oltre all'ancoraggio, abbiamo costruito l'automatismo della gara utilizzando principalmente l'imagery, dedicando parte di ogni sessione alla simulazione della gara stessa. In questo modo L. ha potuto stabilizzare il senso di sicurezza al gesto atletico, sganciando l'esecuzione del movimento dallo stato emotivo. Il termine "imagery" fa riferimento all'utilizzo di immagini mentali in cui un'azione o una sequenza di azioni motorie vengono rappresentate mentalmente in modo da riprodurre le percezioni sensoriali e propriocettive ad esse associate in assenza di un'esecuzione reale. Ciò permette lo sviluppo della capacità di

rappresentazione immaginativa, che costituisce un vero e proprio allenamento ideomotorio in grado di influenzare sensibilmente l'esecuzione reale del movimento, avvicinandola man mano agli standard ottimali.
In una terza fase, ho preparato L. alla gestione del dialogo interno durante la gara. L'obiettivo di questo terzo lavoro era rendere capace L. di dirigere volontariamente la sua attenzione sostenuta su ciò che era esterno: la tribuna, la corsia, i suoni presenti nella piscina, la sensazione dell'acqua sulla pelle, guidandolo gradualmente a rinforzare la fiducia verso l'automatismo del corpo. Per farlo ho utilizzato tecniche di ipnosi ericksoniana ricalcando il momento della nuotata in gara e guidandolo a spostare l'attenzione "fuori di lui".
La parte finale del lavoro, utilizzando elementi per lo più psicodinamici, ha avuto come obiettivo lo sviluppo della capacità di mantenere una centratura psichica che lo ponesse costantemente orientato al suo obiettivo finale, la conquista di una medaglia ai campionati italiani. Per fare ciò abbiamo lavorato sul contenimento dei sabotaggi alla sua performance, agendo in particolare sulla strutturazione del tempo, sul riconoscere e gestire le parti interne energizzate in lui nelle fasi precedenti la performance. Ho quindi utilizzato costrutti derivanti dell'Analisi Transazionale, quali GAB (Genitore, Adulto, Bambino), spinte, tornaconto di copione, ingiunzioni.

Al termine della stagione L. è arrivato primo nella sua categoria ai campionati italiani. Inoltre da diversi anni partecipa costantemente ai campionati assoluti ottenendo buoni piazzamenti in Italia nella sua specialità. L. è diventato gradualmente capace di gestire gli stati tensionali che precedono le gare, imparando a riconoscere e modulare le sue emozioni e a ristrutturare i suoi pensieri in modo da renderli funzionali al raggiungimento dei suoi obiettivi sportivi.
Io credo che questa esperienza possa essere utile per comprendere quanto un approccio integrato rappresenti una grande ricchezza nel mondo della psicologia dello sport. Una cattiva performance o una buona performance non sono altro che l'effetto di più fattori cognitivi, emotivi, esistenziali che se organizzati all'interno di una cornice flessibile, rendono possibili vere e proprie trasformazioni.

IL LAVORO CON GIOVANI ATLETI

Nell'organizzare il proprio programma di intervento, uno psicologo dello sport deve (e certamente vuole) saperne il più possibile dello sport in cui lavorerà. Conoscere le caratteristiche tecniche della disciplina consente, tra le altre cose, di individuare le dimensioni psicologiche maggiormente implicate. In più, considerando la necessaria unità mente-soma, valutare la connessione della dimensione corporea con gli aspetti emotivi e cognitivi, permette di individuare qual è la condizione mentale più adatta per quello specifico atleta in quella specifica condizione di allenamento/gara.
Tra le caratteristiche di cui tener conto c'è sicuramente il fatto che il nuoto sia uno sport closed skill (l'ambiente è stabile e prevedibile e l'atleta non è investito dalla necessità di esplicare capacità di reazione complessa e anticipazione di situazione). Inoltre si tratta di uno sport ciclico poiché caratterizzato dalla presenza di un gesto caratteristico che si ripete continuativamente nel tempo.
Inoltre, l'attività natatoria avviene in un ambiente che non è il nostro, in cui l'acqua diventa al tempo stesso l'elemento che sostiene e in cui si è immersi, nemica-amica a seconda di come la si sente. Caratteristiche come l'acquaticità, la fluidità, il galleggiamento e lo scivolamento sono fondamentali per la tecnica di nuotata che condiziona e viene condizionata a sua volta però, dagli aspetti emotivi e corporei. Riuscire a "sentire l'acqua" e scivolare bene con il corpo fluido, è essenziale per una nuotata efficace.
L'altra dimensione che scandisce e definisce la prestazione è il Tempo (personale, limite, record…) che determina ritmicità, velocità e gestione delle fasi di gara e di allenamento e condiziona, necessariamente, il livello di soddisfazione percepito.
Entrambe queste dimensioni sono fortemente collegate alle componenti emotive (ansia/entusiasmo/energia/demotivazione) e cognitive (ad es. percezione di ritmo/tempo) che allo stesso

tempo sono connesse con quella corporea, in una circolarità che presuppone una ottima consapevolezza di sé per poter essere gestita con successo.
Un altro aspetto di cui tener conto è il fatto che il nuoto sia uno sport individuale che si allena in squadra. Questo fa sì che si intreccino simultaneamente due dimensioni: quella personale e quella gruppale, in cui l'atleta sperimenta al tempo stesso la possibilità di essere unico, confrontandosi con i propri limiti e i propri progetti e il fatto di esistere nel gruppo, confrontandosi con l'altro e con gli obiettivi condivisi. Questi elementi, mi hanno spinto a lavorare con gli atleti attraverso interventi condotti in gruppo che potessero soddisfare sia la crescita personale di ogni singolo atleta, sia la co-costruzione insieme all' allenatore, di un sistema squadra contenitivo e fertile allo stesso tempo.

IL PROGETTO IN UNA SQUADRA DI GIOVANI NUOTATORI

L'esperienza di lavoro riportata in questo articolo nasce dalla mia grande passione per il nuoto, dallo studio degli elementi tecnici e psicologici e dallo scambio dinamico e sorprendente con allenatori e atleti. Nell'arco di una collaborazione durata tre anni, all'interno di un'ASD sportiva nella Provincia di Viterbo, ho potuto lavorare con un gruppo di circa 15-18 atleti agonisti (categoria ragazzi, juniores, assoluti) di età compresa tra i 14 e i 18 anni.
Gli atleti, anche di interesse nazionale, erano in egual numero femmine e maschi e gareggiavano sia in gare di velocità che di resistenza. Il corpus di lavoro principale era destinato agli atleti ma coinvolgeva direttamente e indirettamente anche l'allenatore. Inoltre tenendo conto dell'importanza del ruolo genitoriale in questa fascia d'età, sono stati programmati incontri e brevi seminari dedicati ai genitori.
Di seguito verranno descritte le modalità d'intervento e gli obiettivi avuti nel lavoro con gli atleti adolescenti, il gruppo squadra e l'allenatore.

IL LAVORO CON GLI ATLETI ADOLESCENTI

Quando ci si occupa di ragazzi adolescenti si ha la responsabilità di migliorare la loro capacità di crescere in modo sano; questo presuppone che gli adulti di riferimento, nonostante gli sconvolgimenti tipici di questa fase di sviluppo, sappiano esercitare un'influenza positiva sul loro mondo e sappiano guidarli nel prendersi cura di se stessi, nel godersi il momento presente, nell'affrontare le sfide con serenità e nel coltivare amicizia e amore. Partendo dal presupposto che modelli educativi estremamente interessati alla prestazione influenzino in maniera significativa la personalità e il comportamento, mi sembrava importante, nel mio lavoro con questa squadra, orientare l'attenzione alla competenza, all'impegno e all'accettazione dei propri limiti sia da parte dei ragazzi stessi che del contesto sportivo.
Il fine era di valorizzare il Sé dell'atleta e, dove necessario, scardinare la strutturazione di aspettative irrealistiche, grandiose oppure ideali su se stessi, estremamente nocive per la formazione di una personalità equilibrata.
Attraverso un lavoro diretto ai ragazzi ma sostenuto dall'allenatore, è stato possibile aumentare la consapevolezza delle emozioni e dei comportamenti funzionali, come modo prezioso di promuovere un ambiente di crescita sereno e prevenire outcome infelici quali drop out, infortuni, elevato carico di stress e competitività elevata.

IL LAVORO CON IL GRUPPO SQUADRA

La squadra sportiva può essere definita un piccolo gruppo orientato al compito e alla prestazione, in cui i membri vogliono raggiungere un fine condiviso e sviluppare un'identità collettiva. Le due azioni in gioco sono l'attrattività data dai legami all'interno del gruppo e il controllo degli scopi che si possono raggiungere insieme (Festinger et al., 1950).

In linea con queste teorizzazioni, gli aspetti che sono naturalmente emersi durante il lavoro in gruppo sono stati: la soddisfazione dei bisogni individuali, il raggiungimento di obiettivi comuni (prestazione, risultato, successo e produttività) e la soddisfazione dei desideri sociali dei componenti (affiliazione e amicizia).

Le attività prevedevano gruppi esperienziali con lo scopo di far sperimentare ai partecipanti la possibilità di prendere consapevolezza delle dimensioni intrapsichiche e facilitare l'acquisizione di nuovi modi di pensare, sentire e relazionarsi (Manes, 2015). Durante le attività, infatti, gli atleti erano impegnati nell'osservare se stessi e i compagni in maniera nuova, in un contesto protetto, in cui idee, emozioni e sensazioni potevano essere espresse in maniera libera ma "controllata".
Inoltre attraverso giochi psicologici e tecniche psicocorporee, i giovani atleti hanno avuto la possibilità di migliorare la percezione del movimento, l'espressione corporea e aumentare la consapevolezza dell' unità mente-corpo, aspetto fondamentale nel nuoto. Alcuni giochi psicologici presupponevano, ad esempio, l'utilizzo del role play che facilitasse la conoscenza reciproca e permettesse, mettendosi nei panni dei compagni, di sperimentare emozioni, empatizzare con le ansie altrui e lavorare sul proprio corpo.
Tra le tecniche psicocorporee, invece, sono state utilizzate tecniche di rilassamento con il fine di ridurre le tensioni muscolari connesse a particolari stati emotivi e alcuni esercizi di bioenergetica per aumentare il contatto con il proprio corpo e la capacità di stare nel "qui e ora".
Con il tempo il gruppo è diventato uno spazio attraente in cui investire energie positive, stima, affetto, amicizia ma anche condivisione delle difficoltà e dei fallimenti, espressione dei conflitti e timore/necessità di cambiamento. Da gruppo si è diventati gruppo squadra, in cui la coesione è derivata da un comune sentire emotivo all'interno di un sistema di regole, ruoli definiti e motivazione verso obiettivi comuni.
IL CLIMA EMOTIVO DELLA SQUADRA E LE CARATTERISTICHE DI LEADERSHIP DELL'ALLENATORE
Il lavoro fatto con l'allenatore è stato orientato a rafforzare le capacità dei leader di gestire il gruppo e guidarlo verso il raggiungimento degli obiettivi, ispirando un senso di sicurezza e fiducia. In quest'ottica è stato dato molto spazio alla costruzione e al mantenimento di comportamenti virtuosi basati su comunicazione non violenta, flessibilità, autocontrollo ma soprattutto capacità di fornire sostegno e guida.
In termini operativi l'allenatore hanno messo a fuoco le proprie caratteristiche comunicative, i propri stili di leadership, anche attraverso questionari e interviste, al fine di adattare i propri modelli di intervento ai singoli atleti e alle diverse situazioni. L'età degli atleti ha richiesto una delicata opera di continuo adattamento e dinamismo che seguisse i rapidi processi evolutivi dei ragazzi. Un lavoro è stato dedicato alla costruzione di formule comunicative che fossero più possibili efficaci per la squadra e per i singoli.
Ad esempio, ampio spazio è stato dato alla costruzione del modo ottimale di dare feedback agli atleti, tenendo conto di alcune linee-guida:
a)Presentare le valutazioni con delicatezza e in momenti ottimali;
b)Offrire feedback con obiettivi chiari e raggiungibili;
c)Fornire messaggi incoraggianti e motivanti al cambiamento;
d)Manifestare interesse, empatia e sostegno.

Inoltre è stata dedicata particolare attenzione alla costruzione di un ambiente motivazionale orientato al compito piuttosto che al risultato, in cui potevano emergere prima di tutto l'importanza dell'impegno e della qualità della prestazione.
FASI E CARATTERISTICHE DELL'INTERVENTO
La collaborazione, durata più di tre anni, ha previsto che l'intervento si svolgesse nell'arco della stagione agonistica attraverso tre periodi di allenamento:

- Settembre-novembre incontri settimanali con atleti, briefing con allenatore, seminari con i genitori;
- dicembre-marzo incontri settimanali con atleti e riunioni mensili staff;
- aprile-maggio incontri bimensili con atleti.

La differenziazione delle attività seguiva sia i cicli dell'allenamento tecnico, sia le sessioni di gara che gli step del training mentale. Gli incontri sono stati definiti sulla base dei risultati delle osservazioni sul campo e sull' assessment, ma hanno anche seguito le esigenze e/o le richieste che emergevano man mano.
Il lavoro è stato così strutturato:
Fase iniziale:

1. Lavoro introduttivo sulle componenti psicologiche e sul lavoro mentale nel nuoto;
2. Assessment degli atleti attraverso questionari autosomministrati e test;
3. Assessment dell'allenatore: focus su personalità, leadership e comunicazione;
4. Sessioni di Osservazione dell'allenamento: focus su elementi tecnici, gesto atletico, gestione della fatica, intensità di lavoro;
5. Briefing con allenatore e atleti per:

- Messa a fuoco delle risorse e delle abilità mentali da rafforzare;
- Pianificazione degli obiettivi personali.

Fase centrale:

1. Lavori di gruppo per la coesione di squadra;
2. Sessioni di Mental Training:

a. costruzione routine pre-gara;
b. Videoanalisi in allenamento e gara;
c. visualizzazioni e allenamento ideomotorio;

3. Lavoro Psicocorporeo e Sessioni di Rilassamento;
4. Tecniche di Respirazione;
5. Tecniche meditative dell'attenzione;
6. Laboratori extra disciplinari.

Fase finale:

- Incontri focalizzati sulla gara:

O Gestione dello stress;
O Gestione delle aspettative.

- Incontri per tenere alto l' entusiasmo:

a. attività di gruppo meno strutturate;
b. giochi di squadra;
c. laboratori creativi;

3. Restituzione al gruppo e da parte del gruppo ad ogni singolo atleta del percorso fatto nel corso dell'anno;
4. Valorizzazione delle emozioni vissute, degli obiettivi raggiunti e della crescita personale in prospettiva.

CONCLUSIONI E SPUNTI DI RIFLESSIONE

Gli elementi che hanno reso possibile questo progetto sono stati l'interesse della dirigenza e dei tecnici per la valorizzazione della componente mentale. La fiducia accordata nella mia figura professionale in qualità di Psicologa dello Sport, mi ha permesso di costruire l'intervento cucendolo su misura sugli atleti e sulle loro esigenze. Un aspetto che reputo molto significativo è stata la possibilità, nel corso degli anni, di dare continuità al lavoro, seguendo la squadra di pari passo con la naturale evoluzione del gruppo e dei singoli atleti; tale continuità mi ha permesso di personalizzare il più possibile l'intervento sulla base delle competenze (di vita e agonistiche) via via necessarie.

Inoltre l'eterogeneità del gruppo, sia per caratteristiche tecniche, che di personalità, che di disciplina, è risultato essere un ottimo valore aggiunto.

Ritengo che i vantaggi per i ragazzi e per tutti gli adulti coinvolti siano stati molteplici.

I giovani nuotatori, a mio avviso, hanno potuto:

- Allenarsi e gareggiare in un ambiente agonistico positivo;
- Migliorare Autostima e Autoefficacia;
- Implementare consapevolezza e fiducia nel proprio corpo;
- Imparare a gestire adeguatamente la pressione;
- Aumentare la consapevolezza di sé, delle proprie risorse e dei limiti personali;

- Costruire legami solidi con il gruppo dei pari;
- Curare il proprio talento e confrontarsi più serenamente con il successo e con il fallimento;
- Aumentare i livelli di autogratificazione.

I vantaggi per gli adulti e per la comunità sportiva sono stati:

- Riconoscere l'importanza delle dimensioni psicologiche;
- Co-costruire un ambiente di cura e tutela del talento sportivo;
- Aumentare la propria consapevolezza rispetto ai comportamenti funzionali/disfunzionali;
- Rafforzare stili comunicativi efficaci e non violenti;
- Valorizzare la responsabilità rispetto al benessere dei giovani atleti.

Certamente a rendere più efficace il lavoro è stata la condivisione della stessa visione con l'allenatore, in un'ottica di miglioramento personale e di salute. Tale visione permetteva a tutti noi, anche se con ruoli diversi, di sentirci squadra e di lavorare per un obiettivo comune che dava la priorità al progresso personale e al divertimento. Il risultato di questa collaborazione è stato offrire agli atleti un ambiente agonistico sano, con un clima emotivo accogliente e che li stimolasse a mettersi in gioco con libertà e fiducia.
A distanza di tempo le emozioni vissute con questa squadra sono ancora vive, come riconoscimento del grande valore che ha avuto per me questo progetto. Sicuramente devo a ogni singolo atleta e all'allenatore, profonda gratitudine per l' arricchimento professionale e umano che ne è derivato.

La psicologia dello sport in ambito natatorio ha come obiettivo l'incremento della performance sia durante le gare che durante l'attività legata all'apprendimento della disciplina. Il lavoro può essere effettuato attraverso due fasi importanti:

- Aumentando la consapevolezza delle proprie capacità mentali implicate nello sport del nuoto ed il loro incremento;
- Gestendo con consapevolezza l'analisi del gesto motorio, e quindi anche la conoscenza reale dei distretti muscolari implicati, non solo per attivare un'analisi esclusivamente tecnica ma anche emotiva e cognitiva.

In questo ultimo anno ho lavorato con giovani atleti in fase di formazione presso la struttura natatoria Termoli Nuoto, una società molisana che ha voluto sviluppare un percorso molto ampio di formazione sportiva dei propri atleti.
Su richiesta del tecnico sociale si è iniziato a lavorare con atleti con un'età compresa dai 12 ai 15 anni. I ragazzi in questo anno hanno ripreso la loro attività natatoria dopo un periodo di blocco dovuto alla pandemia COVID 19, che ha lasciato non pochi strascichi psicologici da "stress pandemico". Per questo motivo si è dovuto pensare ad un progetto che permettesse la ripartenza e che cercasse di mettere al centro del lavoro, in primis, il benessere degli atleti, per poi lavorare sul recupero agonistico con l'aumento della consapevolezza corporea.
Il progetto prevedeva il coinvolgimento sia del tecnico sociale che dello psicologo sportivo, ed i lavori sono stati svolti con una cadenza mensile all'interno del club sportivo, lasciando poi ai ragazzi e al tecnico delle schede di lavoro da svolgere in maniera autonoma.
I lavori sono stati impostati inizialmente con tecniche di consapevolezza corporea derivate dalla Mindfulness, perché ho notato, come ho già espresso in precedenza, in questi ultimi anni di lavoro, in particolare con gli atleti giovani, una grossa carenza di consapevolezza dei propri distretti muscolari e dei muscoli che dovrebbero essere attivati in funzione di un determinato movimento tecnico. Questa scarsa consapevolezza porta i giovani a demotivarsi in quanto effettuano i movimenti in maniera scostante ed errata affaticandosi in maniera eccessiva, aumentando errori motori e non gestendo emotivamente questa fatica fisica. Quindi gli esercizi sono stati strutturati per aumentare la conoscenza dei loro muscoli in funzione di alcuni movimenti per poi creare un'abitudine comportamentale idonea all'esecuzione dei vari gesti tecnici collegati con il tipo di nuotata di ogni singolo atleta.

I lavori stanno proseguendo anche in questa annata agonistica con l'aggiunta e l'utilizzo del biofeedback per valutare la coerenza tra Imagery e risposta fisiologica del corpo. Inoltre abbiamo deciso di creare un profilo mentale dei ragazzi, valutando tramite il POMS e il Fatig Test la loro risposta alla fatica mentale una volta acquisite queste nuove abilità. Il test POMS (Profile of Mood State) misura sei fattori inerenti gli stati dell'umore derivanti dalla tensione ansiosa fino alla depressione e può portare ad un senso di disorientamento in ambito sportivo. Il test è strutturato in modo da far esprimere agli atleti l'intensità con la quale hanno risentito di particolari stati dell'umore o prima della competizione o dopo la competizione al fine di valutare le reazioni tipiche dell'atleta in situazione di stress agonistico.
Il Fatig test, invece, viene effettuato con un'apparecchiatura elettronica denominata FLlicker, strumento sperimentale che fu costruito svariati anni fa dal prof. Modugno, oculista dell'Istituto di Scienze dello Sport di Roma.
L'analisi dello studio della fatica si effettua analizzando il rapporto esistente tra la percezione soggettiva della stanchezza (metodo indiretto) e la percezione oggettiva della stanchezza, studiata tramite la frequenza critica di fusione oculare (metodo diretto).Viene misurato il livello di fatica degli atleti prima e dopo l'allenamento con entrambi i metodi. Per misurare la valutazione oggettiva si usa, appunto, la prova con il Flicker mentre per la valutazione della percezione soggettiva della stanchezza una scala di valutazione di undici punti simili a quella di Borg.
Studi effettuati in anni di lavori hanno stabilito che la fatica mentale sopraggiunge con un discreto anticipo, circa una settimana prima, nei confronti della fatica fisica o superallenamento. Il Flicker, lavorando su di uno stimolo visivo, può rendere visibile lo stato appena denominato di fatica mentale. Infatti l'occhio umano presenta una configurazione neurologica insolita e particolarmente complessa essendo collegato al Sistema Nervoso Autonomo.
Dal lavoro sino ad ora effettuato, attualmente è in aggiornamento, si è notato che l'attività tecnica dei giovani atleti è in continuo miglioramento. Inoltre malgrado le poche gare svolte nel 2021 si è evidenziato un miglioramento della performance individuale di ogni singolo atleta, evidenziati anche dai test e dai grafici del biofeedback che sono stati effettuati una volta al mese e prima e dopo ogni gara.
Dunque si evince con più forza che l'aspetto psicologico e mentale non può prescindere dalla consapevolezza corporea. Mente e corpo sono legati ed è necessario lavorare su entrambi per ottenere una buona performance e una maggiore motivazione dei giovani atleti.

SUL NASTRO E OLTRE

La figura dello psicologo attraversa gli occhi della società in una grande quantità di forme diverse. Quasi sempre, nell'immaginario delle persone, chi si rivolge ad uno psicologo ha "qualcosa che non va", qualcosa che non funziona da mettere a posto. Nel caso dello psicologo dello sport ad avere "qualcosa che non va" sono gli atleti, persone con una preparazione fisica invidiabile, una resistenza senza limiti e un talento indiscutibile. Si tratta di ragazzi e ragazze che, sempre nell'immaginario collettivo, potrebbero diventare campioni, se solo "avessero la testa".
Molto prima di essere uno psicologo dello sport sono stata una ragazzina che giocava a tennis a livello agonistico. Ho scelto uno sport individuale senza molta coscienza, con la sola tramandata passione di mio padre e il piacere che mi davano l'impatto con la palla, la doccia rigenerante post allenamento e i complimenti dei maestri e dei miei familiari. Nella cultura sportiva italiana di quel tempo (negli anni '90) la figura dello psicologo era pressoché inesistente e nel maestro confluivano una serie di presunte attitudini che abbracciavano tutto ciò che riguardava la disciplina sportiva. Il maestro, con l'aiuto del preparatore atletico – tra l'altro mai presente in campo e riconosciuto formalmente solo nel recente passato– era il solo responsabile dell'atleta, colui che gli insegnava i colpi fondamentali, la tecnica, le strategie tattiche, che correggeva errori e dispensava consigli. Il maestro era, per certi versi, costretto ad essere anche un

supporto psicologico per il suo allievo e, inevitabilmente, questo ruolo sconfinava il suo sapere e le sue competenze, causando spesso frustrazione ad entrambi e confusione nella loro relazione interpersonale.
Non posso dire che, ad oggi, le cose siano rimaste le stesse. Non posso neanche affermare, però, che la situazione sia radicalmente e permanentemente cambiata nella forma, nella sostanza e nelle credenze degli atleti e, soprattutto, di tutte le figure che ruotano intorno a loro.
Attualmente sono impegnata come psicologo dello sport e seguo il percorso di giovani atleti che inseguono il proprio sogno nel tennis e provano, ogni giorno, a migliorarsi e a crescere come sportivi e, forse ancora inconsciamente, come esseri umani. Sono convinta che sia una grande occasione per me e per loro; sono convinta che i piccoli passi, spesso impercettibili agli occhi di tanti, siano un tesoro e un bagaglio di conoscenza di sé che non dimenticheranno, al di là dell'esito del loro percorso come tennisti professionisti.
A volte mi capita, durante il lavoro con gli atleti, di parlare con ragazzi con cui condivido i vissuti del mio passato da giocatrice e di raccontare loro qualche aneddoto personale. In quel momento la loro attenzione diventa massima, vedo occhi vispi e sguardi attenti che aspettano di cogliere qualcosa di simile a quello che provano o che succede loro, qualcosa che, per empatia e vicinanza, possa risolvere una delle loro difficoltà in campo o, almeno, alleviare il senso di solitudine che, inevitabilmente, un tennista è destinato a sopportare per le caratteristiche proprie di questo sport individuale e competitivo.

I miei colloqui individuali con i ragazzi sono anche questo: un momento di empatia, uno spazio in cui si passa dal dinamismo frenetico del campo all'immobilità del corpo e al movimento invisibile della mente. Devono rimanere parzialmente in campo con la mente, fermare il corpo e provare a sentire, a ragionare e a raccontare, senza i tempi scanditi dal gioco, senza riprendere a colpire la palla, senza provare a pensare ad altro, senza scappare. A volte gli occhi sono bassi, le mani nervose e le parole faticano ad uscire; altre volte hanno voglia di raccontare una partita, un allenamento, un'esperienza nuova, una discussione con un maestro. Altre volte ancora vorrebbero solo andare via e questo uno psicologo lo sa bene e non può insistere, ma può osservare e capire che spesso la fuga è solo un modo per difendersi, per allontanare un'emozione che non vogliono sentire, per non affrontare un colloquio che può far male come una sconfitta. Ed è questo, in tanti casi, il punto chiave: la sconfitta e tutto ciò che essa provoca dentro di loro, in casa loro, agli occhi dei maestri, dei genitori, dei compagni di allenamento, degli avversari, del mondo in cui ripongono sogni e desideri. E nell'affrontare il complesso mondo interiore di un giovane, lo psicologo prende il suo spazio d'azione, riconosce la problematica, analizza la situazione in una prospettiva nuova, diversa e articolata e offre il suo aiuto nell'elaborazione di qualcosa che abbraccia la vita e la mente di un ragazzo, prima ancora che del tennista. Affinché ciò possa avvenire nel migliore dei modi le figure genitoriali, i maestri e tutti coloro che ruotano intorno alla carriera dell'atleta dovrebbero, parallelamente, lasciare spazio e tempo ad un lavoro delicato e difficile, che necessita di un occhio che sia, contemporaneamente, interno ed esterno.
Dalla mia esperienza lavorativa in questo settore posso affermare che molti atleti – così come le loro figure di riferimento - intraprendono questo percorso per vincere di più, per scalare classifiche, per superare gli avversari. Poi, a volte anche improvvisamente, la direzione cambia e il percorso inizia a prendere forma e sollevare il suo senso più alto. Quando il lavoro procede bene l'atleta inizia ad usare le parole giuste per raccontare le proprie emozioni; sa riconoscere cosa gli accade quando sente la rabbia salire o il tremore attraversare le ossa; sa cogliere qualche vittoria personale all'interno di una partita andata male; sa guardare i propri sacrifici come scelte consapevoli; inizia a chiedersi se stia giocando per se stesso, se la sconfitta sia più dolorosa per la sua mente o per il pensiero di ciò che accade nella mente degli altri.
L'atleta, con i suoi tempi, inizia a scegliere quel percorso con una consapevolezza sempre maggiore, inizia a riconoscere la figura dello psicologo e ad aprire il suo mondo come mai aveva fatto, distinguendo finalmente tutte le figure rilevanti e lottando per quelli che dovrebbe essere gli obiettivi più importanti: la propria autonomia, il pensiero indipendente, la libera scelta, il coraggio di esprimersi, l'autenticità della persona che porta in campo.

Sarebbe piaciuto anche a me. A distanza di tanti anni e con le conoscenze attuali sarebbe bello poter rivivere le stesse esperienze considerando me stessa, la me stessa atleta, come un individuo complesso, fragile, con limiti da superare, punti di forza da conoscere ed esaltare, debolezze da discutere, comprendere ed elaborare. Sarebbe stato interessante, all'epoca, poter conoscere di più di me stessa tramite la mia passione, lo sport che praticavo ogni giorno e a cui ho dedicato tutta la mia infanzia e la mia adolescenza. Sarebbe stato bellissimo viaggiare introspettivamente - anche capendolo e apprezzandolo solo anni e anni più tardi - dare un nome e un senso più profondo a tutte le emozioni, i tratti caratteriali e le reazioni che il tennis portava a galla ad ogni vittoria e ad ogni sconfitta. Sarebbe stato bello, non tanto per vincere qualcosa in più in campo, ma per "avvantaggiarmi" nella vita, per guardare in faccia tutto ciò da cui non si può scappare, tutto ciò che torna sempre, tutto ciò di cui non potevo liberarmi: me stessa, i miei pensieri e le mie emozioni.

Quando mi capita di veder giocare i ragazzi in torneo raccolgo tanti sguardi, tanti gesti e tante emozioni. Può succedere che in un momento cruciale della partita l'avversario prenda il nastro e la traiettoria della palla devii completamente ed inesorabilmente, decidendo le sorti di quel punto così importante. In quel preciso istante potrei scommettere sulla comparsa di uno sguardo scombussolato del tennista nella mia direzione. Mi piacerebbe dirgli, in quel momento, che il nastro arriva per tutti e che la cosa davvero importante è saper accettare che la palla sia andata sul quel nastro e provare, comunque, ad andare oltre e a guardare avanti perché lo sport, come la vita, può darti sempre un'altra possibilità.

POTENZIALITÀ DI UN APPROCCIO PSICODINAMICO DI GRUPPO NEL LAVORO CON TENNISTI AGONISTI ADOLESCENTI

Quando si parla di una prospettiva d'intervento ad orientamento psicodinamico si fa riferimento al campo aperto da Sigmund Freud, il quale ha portato, con la scoperta della psicoanalisi, ad una concezione del campo psichico come luogo di desideri inconfessabili, sogni, fantasie, atti mancati, spinte di natura contrapposta che influiscono significativamente nella vita delle persone.

Quando si pensa alla psicoanalisi non si può non richiamare alla mente l'immagine del lettino, delle sedute plurisettimanali e di tempi lunghi, lunghissimi, quasi interminabili.

Come può essere utile tutto questo in un contesto sportivo e, nello specifico di questo articolo, in relazione al tennis: uno sport in cui è importante conseguire successi in tempi brevi, in cui è fondamentale che la mente non sia popolata da troppi pensieri in gara e in cui la velocità di reazione a uno stimolo è determinante?

Non sarebbe più proficuo lavorare su specifiche metodologie e tecniche, stilare profili, fare dei test per comprendere le caratteristiche dei nostri giocatori?

Cercherò di evidenziare come, secondo me, lavorare da un vertice psicodinamico, in età evolutiva, possa fornire lo sviluppo di alcuni prerequisiti psicologici e di alcune competenze socio-relazionali di base, senza cui un futuro intervento di mental coaching, focalizzato su obiettivi specifici, potrebbe risultare inefficace o addirittura impossibile da proporre.

Ho svolto questo intervento presso una nota Top School di Tennis di Roma da cui sono stato contattato per lavorare con un gruppo di giovani tennisti agonisti, che svolgevano intense sessioni di allenamento e il cui obiettivo era arrivare al professionismo. Il periodo che sto per raccontare racchiude circa 3 anni di attività ed è ancora in corso.

Dopo una serie di colloqui di committenza, proposi l'avvio di gruppi esperienziali a cadenza settimanale per i ragazzi e di riunioni quindicinali per i loro maestri. L'idea che orientava il progetto era quella di adattare il setting psicodinamico al contesto allargato e del tutto particolare del centro sportivo.

Il mio primo impatto con i ragazzi è stato molto significativo. Avevo una sala medica messa a disposizione dal circolo per poter incontrare i ragazzi e, una volta aperta la porta per accoglierli, tutti quanti si sono fiondati all'interno prendendosi i posti e riservando a me, conduttore, solo un basso sgabello che rasentava il pavimento. Dopo essermi accomodato, nel presentarmi, ho commentato che ero molto contento di lavorare con loro e che mi avevano a lungo parlato dei loro importanti risultati che li collocavano ai vertici della regione Lazio. A queste mie parole i ragazzi sono scoppiati in una fragorosa risata che riecheggiava per la sala.
Stupito da questa reazione e cercando di esplorare i motivi della risata, è andato emergendo, piano piano, nel gruppo che l'autopercezione dei ragazzi era totalmente distante dalle parole che avevo appena pronunciato.

Nei mesi successivi, i ragazzi hanno portato nel gruppo le loro paure per un futuro incerto, la ricerca di una perfezione che sembra non poter essere mai raggiunta, l'idea che o si entra in Atp a breve o tanto vale smettere, la difficoltà ad operare dei cambiamenti tecnici e ad affidarsi alle indicazioni dei maestri, la difficoltà al solo pensiero di eseguire dei lavori mentali in campo insieme a me in quanto giudicati inutili o fonte di perdita di tempo.
Anche nel lavoro con i maestri sono emerse delle tematiche complementari a quelle degli allievi che impedivano ai maestri di accogliere e supportare le incertezze dei loro allievi. Il gruppo dei maestri faticava a riconoscere i grandi risultati che raggiungeva nel proprio lavoro, perché non emergeva dalla loro scuola un giocatore top 100, essi vivevano tutto questo con sentimenti di rammarico e frustrazione. Il campione era rappresentato, nella fantasia dei maestri, come un figura dotata di una motivazione particolare, una persona che supera le difficoltà da solo, che decide lui quando parlare e con chi parlare. I maestri rimanevano molto frustrati, invece, quando nei ragazzi emergevano dei desideri più adolescenziali: uscire la sera con gli amici, non rispettare i programmi di allenamento, imporre le loro regole, andare in vacanza stravolgendo la pianificazione estiva.
Molto spesso i maestri di sport richiedono a giovani ragazzi una crescita repentina, "un abbandono" dell' adolescenza per raggiungere una forma adultizzata di controllo delle proprie emozioni.
È proprio questa adultizzazione precoce, questo chiudere le porte al lavoro dell' adolescenza che può portare a gravi problemi motivazionali e incapacità di gestire le proprie emozioni.
Credo infatti che nello sport molte delle crisi precoci di giovani professionisti affondino le radici nelle rinunce e nelle espropriazioni di tutte quelle attività apparentemente inutili ma che svolgono una funzione vitale per lo sviluppo e la maturazione degli adolescenti.
Il lavoro in gruppo credo abbia costituito un piccolo ma significativo tentativo di salvaguardare il processo adolescenziale di questi ragazzi.
Il gruppo dei pari, la possibilità di poter usufruire di uno spazio di confronto protetto, privato e garantito dal segreto professionale hanno permesso a questi giovani di esprimere con parole e azioni alcuni sentimenti, che viceversa non sarebbe stato possibile pensare e rappresentare.
Il contesto gruppale è uno strumento particolarmente efficace, in quanto permette agli adolescenti di usufruire di una funzione psicologica senza innescare delle resistenze o delle forme di evitamento.
"Io non ho alcun problema, perché devo andarci? Voglio riuscire da solo! Ma poi se vinco di chi è il merito?" sono alcuni esempi di queste forme di resistenza che rendono complicato per lo psicologo sportivo poter lavorare.
Il gruppo, invece, insieme a un certo di tipo di atteggiamento del conduttore favoriscono la possibilità che l' adolescente possa svolgere un lavoro mentale.
L' atteggiamento del conduttore trae origine dai principi cardine dell'ascolto analitico: assenza di giudizio, occupare una posizione non troppo vistosa, rilanciare il gruppo fornendo aperture con l' uso di metafore, evitare spiegazioni, non rispondere a domande dirette, osservarlo nel suo insieme e non focalizzarsi troppo sui singoli.

Il lavoro parallelo svolto con i maestri è stato quello di “filtrare” alcune comunicazioni degli allievi di modo da rendere tutto lo staff molto più sintonizzato e attento ad affrontare le sfide.
La mia proposta con i coach è stata quella di favorire il passaggio da un “maestro che sa”, che ha visto tanto se non tutto e che corregge i propri allievi nel momento in cui sbagliano, a una concezione dell’allenamento incentrata sull’’atleta.
Il maestro diventa un “facilitatore”, una guida, una figura che favorisce la scoperta e le nuove acquisizioni degli allievi, che devono poter commettere errori e avere tempo e spazio per trovare da soli delle soluzioni.

E’ risultato fondamentale per i maestri riscoprire il loro “essere stati giocatori”, per poter meglio focalizzare alcune reazioni degli allievi che, lette solamente dal punto di vista del maestro di tennis tradizionale, apparivano disfunzionali e quindi da reprimere.
I giovani atleti, nel loro percorso settimanale, hanno potuto portare e sperimentare in gruppo una serie di emozioni legate alle criticità descritte e hanno potuto in maniera genuina sentirsi “adolescenti” all’interno di un gruppo costruendo così un più solido senso di identità e appartenenza all’interno del circolo.
Il gruppo settimanale ha permesso “una manutenzione” costante di queste dinamiche salvaguardando il processo di apprendimento e valorizzando le sedute di allenamento anche quando nell’immediato venivano percepite dai ragazzi come poco proficue.
La paura del futuro, il timore di non sfondare con il tennis hanno trovato una “casa” adatta in cui era possibile per i ragazzi poterne parlare, senza che questo causasse delle reazioni avventate da parte di chi ascoltava.
Molto spesso, infatti, nei genitori e nei maestri ascoltare discorsi di questo tipo innescava il timore che i propri figli/allievi non ci tenessero veramente a voler fare i tennisti e che, quindi, i propri sforzi e investimenti risultassero vani. Il dubbio, la paura, l’incertezza sono invece in ambito psicologico dei punti di repere necessari nell’esperienza di formazione e di crescita e, se viene loro sbarrata la porta di accesso alla coscienza, il rischio è che possano rientrare pericolosamente dalla finestra.
Tutti gli allievi che hanno frequentato le attività laboratoriali hanno raggiunto la seconda categoria nelle classifiche nazionali, sebbene il sogno di entrare in atp sia ancora tutto da costruire, esplorare e vivere.
Tuttavia, è sembrato che la gruppalità abbia aiutato a gestire la competizione e svolto una funzione di “effetto traino” per tutti i membri.
I maestri, grazie anche agli incontri a loro dedicati, hanno iniziato a ridimensionare il carico di aspettative sugli allievi e a concentrarsi anche sugli obiettivi di staff. Questo cambio di prospettiva è confluito in un importante progetto di collaborazione fra lo staff tecnico del centro e i docenti della Federazione Tennis.
Molte sono ancore le sfide e le criticità in una professione in cui spesso sembra che i miglioramenti li noti solo lo psicologo, il quale ha ben in mente la situazione da cui si è partiti a lavorare. In conclusione, è sembrato che un approccio psicodinamico abbia influito positivamente in ambito sportivo: esso può svolgere quell’importante obiettivo preliminare di “imparare ad imparare” e permettere di inserire approcci sportivi più focalizzati in un successivo futuro.
La “scuola tennis” è in fondo una piccola classe che condivide e affronta molte sfide affettive e relazionali. Desideri di autorealizzazione, di affermazione e di competizione, gioia, incertezza, sfiducia sono tutti elementi che investono maestri, allievi e genitori e che possono compromettere la capacità e la produttività del proprio lavoro. Il gruppo, oltre a essere un “contenitore” che permette di contenere e osservare questi elementi, dovrebbe anche svolgere l’importante funzione di far sperimentare ai partecipanti l’esperienza di poter essere sostenuti pur mantenendo una “distanza di sicurezza”.
Credo infatti che il maggior timore di molti giovani atleti e allenatori di accedere ad un percorso individuale di mental coaching risieda nella fantasia inconscia di trovare nell’”altro” una nuova figura da cui dover dipendere, da cui essere totalizzati e a cui dover tributare i propri successi. Lavorare in gruppo, invece, può essere la porta di ingresso necessaria per poter integrare e fare evolvere alcune tematiche adolescenziali e

per poter accompagnare i giovani atleti verso uno stile di vita e un modo di concepire il proprio sport con maggiore professionalità, passione e dedizione.

LA PREPARAZIONE MENTALE: UNA RISORSA NEL TENNIS

Esiste una vasta letteratura scientifica che espone i risultati di ricerche e le relative teorie riguardo all'efficacia della preparazione mentale eppure lavorare in modo sistematico sulla mente in ambito sportivo sembra un'attività che solo le società sportive più all'avanguardia mettono in campo. Ad oggi si presta molta attenzione allo sviluppo degli aspetti tecnici, tattici ed atletici mentre gli aspetti psicologici legati ad abilità mentali, intellettuali e ad aspetti della personalità non sempre vengono presi in considerazione e valorizzati con l'attenzione che emeritano alla luce del contributo fondamentale che possono apportare alla pratica sportiva, come numerosi casi sportivi dimostrano. Infatti, per costruire una buona performance non bastano solo: la condizione fisica, le capacità tattiche/tecniche/strategiche, ma di fondamentale importanza solo le abilità mentali sviluppate ed allenate, che aiutano l'atleta a potenziare le proprie capacità di controllo delle emozioni, dello stress, di concentrazione ed attenzione, nell'assoluto rispetto della sua integrità psicofisica. Sarebbe utile da parte di "professionisti formati adeguatamente" divulgare, con modalità educativo- formativo (anche se molto è stato fatto e si sta facendo ancora), il concetto che la preparazione mentale integrata nello sport e nella vita in modo "fisiologico" (dove per fisiologico sta per pratica regolarmente eseguita nel quotidiano) apporta benefici, benessere ed indirizza all'eccellenza.
La mia proposta di attuare un progetto di preparazione mentale nei circoli di tennis di Latina e della provincia di Roma è stata accolta dai dirigenti e dai tecnici con slancio ed entusiasmo.
Il progetto è rivolto ad atleti, tecnici e genitori, come specificato di seguito:

Atleti

Nello specifico i miei interventi sono stati rivolti ad atleti in una fascia di età compresa tra gli 8 e 17 anni che praticano attività agonistica.
I ragazzi sono stati suddivisi in gruppi omogenei per età al fine di consentire un'adeguata partecipazione e coinvolgimento nelle attività differenziate per fasi evolutive.
Le attività sono state svolte sia in palestra che in campo, con la collaborazione del tecnico di riferimento. Le attività in palestra hanno riguardato la psicoeducazione sulle componenti del modello MECA con integrazione di lavori grafici ed espressivi, per continuare poi in campo, con l'esecuzione pratica.
Gli incontri hanno avuto una cadenza bisettimanale, la durata di ogni singolo incontro è stata di 60 minuti circa a gruppo ed ogni gruppo era composto da 5 o 6 atleti.
Ai fini dell'efficacia dell'intervento, sono state consigliate attività ed esercizi che il maestro avrebbe svolto in campo anche nei giorni in cui il PMT era assente affinchè l'allenamento mentale fosse integrato nelle sessioni giornaliere di allenamento.

Tecnici

Il progetto prevedeva 3 incontri con i tecnici, ad inizio settembre, fine settembre e giugno (indicativamente ad inizio attività PMT, a circa un mese dalla data di inizio e a fine attività PMT), con l'obiettivo di presentare il progetto e favorire la collaborazione.
Gli argomenti trattati negli incontri hanno riguardato: la finalità del progetto, la condivisione di obiettivi e psicoeducazione su: leadership, relazione/comunicazione, gratificazioni/rinforzi e gestione degli imprevisti.
Gli incontri hanno avuto durata di circa 60 minuti.

Genitori

Il progetto prevedeva 2 incontri con i genitori degli atleti, a settembre e a giugno (indicativamente ad inizio e fine attività di PMT), con l'obiettivo di comunicare le finalità del progetto, fare psicoeducazione e firma del consenso informato.

In seguito alla richiesta dei genitori, si sono svolti ulteriori due incontri, riguardanti le seguenti tematiche: le competenze che lo sport sviluppa nei bambini, le aspettative degli adulti, la descrizione delle diverse tipologie di genitori, la comunicazione ed il sostegno educativo.
Gli incontri si sono svolti generalmente di sabato mattina, per facilitare la partecipazione, e hanno avuto la durata di circa 90 minuti.
Gli obiettivi principali del progetto di preparazione mentale sono stati:

- lo sviluppo dell'atleta nel pieno rispetto della sua globalità come persona (motoria, psichica e sociale) ed il potenziamento del livello della prestazione sportiva, attraverso il miglioramento degli aspetti mentali
- incentivare la motivazione, organizzare il comportamento in campo al fine di favorire e mantenere un adeguato livello di concentrazione e valorizzare e potenziare la fiducia dell'atleta nelle sue risorse.

Tra gli obiettivi rientra anche lo sviluppo delle competenze sociali, si è posta una particolare attenzione all'interazione con i compagni, al fine di facilitare la capacità di gestire i conflitti, di cooperare e del rispetto verso il compagno, l'ambiente e la disciplina.
Sono stati trasmessi valori di integrità, spirito sportivo ed onestà.
In linea con gli obiettivi stabiliti, sono stati ideati momenti di gioco e di divertimento, si sono incontrate e superate difficoltà, tutto ciò ha permesso di migliorare le prestazioni sportive ma anche aumentare il benessere personale ed affrontare più agevolmente le sfide quotidiane.
E' facilmente riscontrabile l'importanza e l'influenza degli aspetti psicologici nello sport e la necessità di allenare la mente per affrontare le sfide anche nella vita, allenando la persona. L'atleta non può essere allenato a settori separati ma ci deve essere un continuum tra allenamento mentale, fisico e tecnico, corpo e cervello sono indissolubilmente legati.
Ogni cambiamento psicologico si ripercuote sul nostro corpo e viceversa.
L'atleta deve essere considerato nella sua interezza globale in cui mente e corpo si influenzano reciprocamente, con l'obiettivo di permettere ad ogni atleta di esprimersi al meglio delle proprie capacità, vivendo l'attività sportiva, sia essa agonistica o amatoriale, in modo sereno e positivo, rendendo lo sport uno strumento di crescita e di benessere.

ALTRI SPORT INDIVIDUALI

IL SALTO A OSTACOLI: UN INTERVENTO RIVOLTO A GIOVANI CALVALIERI E AL LORO CONTESTO

Il presente lavoro mira a presentare un intervento svolto con un gruppo di giovani cavalieri (12-17 anni), atleti praticanti la disciplina del salto ad ostacoli, presso un maneggio di Roma, tenendo in considerazione ed analizzando sia gli obiettivi raggiunti, sia le criticità emerse. La disciplina dell'equitazione specifica in cui é stato rivolto l'intervento è quella del salto ad ostacoli; in tale specialità il nodo centrale è dato dal binomio atleta-cavallo, due organismi che si uniscono per lavorare in sinergia.
Il cavaliere deve essere in grado di percepirsi e percepire anche il suo cavallo, sviluppando una capacità di coscienza di sé ampliata. In psicologia si parla di empatia e questo concetto può essere applicato anche in questo contesto, applicandolo però anche alla sfera somatica. Inoltre, l'atleta, deve essere in grado di intervenire sul suo livello di arousal e ridurlo nel caso in cui possa diventare troppo attivante per il cavallo o creare uno stato di agitazione.
Fra le altre capacità psicologiche di cui il cavaliere deve essere dotato o che può sviluppare attraverso la pratica di tale sport c'è un buon livello di resilienza: una capacità che permette di non farsi piegare dalle difficoltà o dagli errori. Non potrà mancare la capacità di concentrazione e di attenzione ristretta, sul

percorso da svolgere, senza farsi distrarre dagli elementi esterni. Altro elemento non trascurabile è la capacità di pianificazione/programmazione degli allenamenti, la gestione dell'attrezzatura, la cura del cavallo: tutte attività che richiedono un grande dispendio di tempo e di energie e che prevedono un alto livello di responsabilizzazione dell'atleta sia per il potenziale pericolo di infortunio in cui si incorre sia per la responsabilità rispetto ad un altro essere vivente.
I giovani atleti con cui ho lavorato erano seguiti da un tecnico molto blasonato e riconosciuto nell'ambiente, ex atleta olimpico, ed estremamente favorevole alla cura dell'aspetto mentale nello sport, fin dai primi anni di attività. La richiesta di collaborazione nasce proprio grazie a questa attenzione alla psicologia da parte del tecnico. L'intervento è iniziato con un'ampia attività di osservazione di aspetti quali il contesto, gli elementi in campo, gli atleti, ed è proseguito con la realizzazione di incontri organizzativi, avvenuti presso il maneggio stesso.
La fase di osservazione della situazione presso la quale si è chiamati ad operare è il primo e fondamentale passo da svolgere in un intervento di psicologia dello sport. Come avviene lavorando in qualsiasi sport, per uno psicologo, è imprescindibile l'approfondimento e lo studio delle caratteristiche della disciplina che si va ad approcciare.
A seguito di questa prima importante fase, che potrebbe sembrare nascosta di lavoro, il gruppo mi appariva piuttosto eterogeneo, sia per età che per livello, ma i ragazzi risultavano essere comunque uniti e propensi alla condivisione.

Nonostante apparissero cosí diversi tra loro, condividevano la grande passione, non comune ai più, per i cavalli, che li distingueva dal gruppo dei pari di riferimento al di fuori dall'attività sportiva e li univa tra loro.
Un altro aspetto che emergeva era la fattiva partecipazione delle famiglie alle attività dei figli, maggiore rispetto a quella riscontrata in altri ambienti sportivi. Tale partecipazione, cosi "importante", è la risultanza delle incombenze che lo sport stesso richiede: la gestione dei cavalli, che siano di proprietà o gestiti in formule previste quali la "fida" (esclusiva del cavallo) o la "mezza fida"(gestione condivisa con un altro atleta), richiede una presenza molto assidua, e spesso non delegata completamente al giovane atleta.
Inoltre il cospicuo investimento economico, faceva alzare il controllo su ciò che accadeva nelle attività dei figli.
I genitori, specie dei ragazzi più giovani, erano quindi molto presenti nella vita del maneggio e nelle attività quotidiane di pulizia del cavallo e dell'attrezzatura.
Questo livello di partecipazione, sembrava "autorizzare" i genitori a sentirsi prepotentemente parte integrante di ogni decisione presa riguardo all'attività sportiva dei figli, anche quelle di natura prettamente tecnica. Tale osservazione sottolinea l'importanza di considerare in un programma di psicologia dello sport tutti i soggetti che ruotano attorno agli atleti, comprese le famiglie.
A seguito di questa considerazione entra in gioco il terzo elemento fondamentale che emergeva: la figura del tecnico. In questo caso si trattava di una persona molto forte di carattere, poco malleabile, con un trascorso sportivo di spessore che lo rendeva spesso poco propenso a cedere a certe intrusioni sulle sue decisioni e sul suo approccio all'allenamento degli atleti.
Ultimo elemento, anch'esso non trascurabile, in un'analisi completa e complessa del sistema di riferimento, era il maneggio stesso, che sembrava essere un mero affittuario degli spazi per le attività di questo gruppo di lavoro e delle scuderie per i cavalli, e che non si presentava collaborativo e accogliente rispetto all'utilizzo della struttura per il lavoro psicologico sportivo.
Questa "fotografia" della situazione metteva subito in evidenza la complessità dell'incarico e i diversi piani di lavoro.
Per questo motivo, dopo il periodo di osservazione, il primo momento ufficiale di intervento, prevedeva un incontro di presentazione con tutte le figure interessate e coinvolte (responsabili del maneggio, genitori, atleti e tecnico), lasciando uno spazio finale alle domande.

A seguito di questo incontro è iniziata la fase di attività diretta con gli atleti che prevedeva sia un lavoro di gruppo che colloqui individuali laddove ce ne fosse la necessità.Gli incontri di gruppo erano previsti con cadenza settimanale per la durata di 1 ora e 30 ciascuno.
La mia permanenza al maneggio però era protratta sia per incontrare i genitori, che il tecnico che per eventuali incontri individuali.
Il programma d'intervento prevedeva dei primi incontri di definizione degli obiettivi attraverso il "Performance Profile".
Tale strumento richiedeva a tutti gli atleti che partecipavano di stilare una lista di costrutti ritenuti necessari per un atleta d'elite praticante la disciplina del salto ad ostacoli. Il passo successivo era autovalutarsi rispetto a tali costrutti, stabilendo cosi quali fossero i margini di miglioramento e di lavoro da effettuare per raggiungere il livello del loro atleta ideale.

A seguito di tale lavoro i costrutti generali emersi (comprendenti quelli di natura tecnica, tattica e psicologica) erano: concentrazione, capacità di rispondere velocemente agli stimoli, coraggio, autostima, fiducia nel tecnico, binomio atleta-cavallo, buona capacità strategica, capacità di analizzare il percorso, scioltezza, tranquillità, preparazione atletica e assetto.
Tale lavoro risultava utile sia per motivare gli atleti al lavoro da svolgere assieme, associando lo stesso al risultato da ottenere, sia per coinvolgere il tecnico in quegli aspetti che sembravano essere maggiormente di sua competenza, favorendo al tempo stesso la comunicazione fra tecnico e atleti e la costruzione di un rapporto di fiducia.
Estrapolando invece solamente le tematiche di natura psicologica emergeva la necessità di lavorare su aspetti quali la concentrazione, la tranquillità (definizione data dai ragazzi stessi), sul binomio (la percezione di sé per poter entrare in contatto con il cavallo), l'autostima.
Come purtroppo spesso avviene nel settore sportivo un elemento di difficoltà nell'espletamento del lavoro, è collegato all'impossibilità di trovare un luogo dedicato per gli incontri nella struttura.
La creatività e lo spirito di adattamento che contraddistinguono la psicologia dello sport, ci hanno spinto a svolgere gran parte del lavoro all'aperto, nel prato antistante la club house o negli spogliatoi se le condizioni meteo non erano favorevoli.
Le attività successive si svilupparono proponendo un lavoro di percezione di sé attraverso l'utilizzo di schede sulla tensione muscolare, tecniche di rilassamento, un programma di mental training per favorire la concentrazione (attraverso visualizzazioni sport specifiche, un lavoro per favorire lo stato di calma tipico della vagotonia con un approfondito training di respirazione.
La durata dell'intervento si è protratta per diversi mesi e gli effetti positivi sugli atleti sono stati supportati da successive valutazione del proprio Performance Profile che andava sempre più migliorando.
Il rapporto con il tecnico e la fiducia in lui riposta rientrava in tale miglioramento.
Al punto di seguirlo tutti in massa in un altro maneggio, nel momento in cui i rapporti col maneggio ospitante andarono deteriorandosi irrimediabilmente.
Con il trasferimento la mia collaborazione è venuta meno per problemi logistici e il lavoro è continuato solo individualmente con qualche atleta che ha proseguito presso il mio studio.
La psicologia dello sport può apportare molti vantaggi e miglioramenti e può farlo su più livelli, non necessariamente solo su quello degli atleti.
Risulta però fondamentale fare un'analisi dettagliata e puntuale della situazione alla quale si va incontro, definendo prima la situazione iniziale nella quale si inserisce l'intervento e alla luce di questo i conseguenti obiettivi di lavoro. Come riflessione finale mi sento di sottolineare l'importanza del lavoro sulle famiglie, campo di applicazione spesso trascurato ma che risulta essere un anello della catena fondamentale.

UN INTERVENTO DI MENTAL TRAINING NEL

PATTINAGGIO ARTISTICO SU GHIACCIO

La combinazione unica di arte e atletismo rende il pattinaggio di figura una delle discipline sportive più belle e spettacolari. Si parla dunque di sport estetico, in cui la componente atletica e agonistica si intreccia con la parte artistica, musicale, creativa e spettacolare (Pizzoccari, 2001). Tra le varie competenze richieste e sviluppate troviamo una grande abilità di movimento e controllo del corpo, l'equilibrio, la sensibilità ritmica, le reazioni ottiche ed acustiche e l'orientamento spaziale.

Il pattinaggio di figura, a livello agonistico, si divide in quattro discipline: pattinaggio artistico singolo e di coppia, danza sul ghiaccio e pattinaggio sincronizzato – una disciplina, quest'ultima, relativamente recente ma non meno spettacolare. Con un'età di inizio che spesso si attesta attorno ai 5 anni, il pattinaggio è considerato uno sport early entry (Scanlan et al., 1989) che, in un contesto agonistico, presuppone una specializzazione precoce – intorno agli 8 anni di età (Malina, 1998; Mosma & Malina, 2005; Malina et al., 2017) - e dove è comune per i pattinatori raggiungere lo status di atleti di élite prima dei 16 anni (Vadocz et al., 2002).

I programmi di gara – costituiti da un susseguirsi di elementi tecnici e movimenti artistici eseguiti su una base musicale - possono includere difficoltà non sempre pienamente padroneggiate dagli atleti e questa specificità richiede una preparazione mentale strategica e ben definita. Inoltre sia in allenamento che nelle competizioni la perfezione del gesto eseguito assume un ruolo centrale e, tale richiesta, può assumere una doppia valenza lungo le linee di sviluppo dell'atleta (Stoeber, 2011, 2014, 2018). Infatti, se da una parte gli sforzi perfezionistici possono sollecitare lo sviluppo di qualità psicologiche positive come perseveranza, determinazione, focusing, concentrazione e, più genericamente, quella che viene definita mental toughness, dall'altra le preoccupazioni perfezionistiche possono comportare costi e rischi significativi come lo svilupparsi o l'acuirsi di stati ansiosi legati alla competizione (Flett et al., 2016).

Le caratteristiche peculiari di questo sport comportano la necessità di confrontarsi con sfide e complessità specifiche anche in riferimento allo sviluppo psicologico dei giovani atleti e all'influenza delle abilità mentali sulla prestazione (Cummins, 2007).

Nel mio lavoro con atleti e allenatori ho ritrovato spesso questi aspetti e ho ritenuto dunque utile condividere, a titolo esemplificativo, un intervento di mental training che ha visto coinvolta una pattinatrice di 13 anni - che chiameremo Giorgia con un nome di fantasia. Quest'atleta, nel corso della stagione precedente l'intervento, aveva raggiunto il punteggio per il passaggio alla fascia di merito superiore e un successivo arresto dell'attività a causa delle misure adottate per il contenimento della pandemia.

Sono stata contattata dall'allenatrice di Giorgia poiché le sue prestazioni, durante le prime competizioni della stagione, avevano subito un notevole declino e non erano equiparabili né alle performance precedenti né alle capacità espresse in allenamento. Parallelamente al calo prestativo la stessa allenatrice aveva notato la presenza di sentimenti di apprensione e tensione già nei giorni che precedevano la competizione e che raggiungevano il loro apice nel giorno stesso, impattando in maniera chiara sulla prestazione.

Dopo aver discusso con Giorgia e con i suoi genitori aspettative, regole di riservatezza e possibili obiettivi dell'intervento, in un primo momento il mio lavoro si è dunque concentrato nell'approfondire quali fossero i punti di forza su cui fare leva, quali le aree di miglioramento da sviluppare e quali ambizioni e obiettivi che la caratterizzavano come atleta.

Tra i temi centrali emergevano una scarsa self-efficacy in relazione alla performance espressa in gara, elevati livelli di ansia di stato sia nella sua componente cognitiva - riferita attraverso sentimenti di preoccupazione e paura di fallire e legata al confronto con l'altro – che somatica (soprattutto nei momenti immediatamente precedenti la competizione) – presenza di sudorazione, aumento della frequenza cardiaca e tensione muscolare (Martens et al., 1990). Emergeva come queste risposte emotive, potenzialmente spiacevoli, erano amplificate dal fatto che l'atleta le valutasse in termini esclusivamente negativi, ovvero come inibenti la prestazione, e percepisse un'assenza di controllo su di esse.

Tra i suoi punti di forza emergeva una grande forza mentale (intesa come ottimismo, fiducia in sé stessa, autostima e forza di volontà), ottime capacità di concentrazione, una motivazione prevalentemente determinata in modo intrinseco e buone capacità di goal setting – ovvero abilità nello strutturare obiettivi specifici, misurabili e sufficientemente sfidanti legati alla propria performance rispetto ad uno standard di riferimento (dunque sotto il suo controllo) piuttosto che legati al concetto di vittoria/sconfitta. Tali punti di forza, e soprattutto la capacità di portare l'attenzione sugli aspetti tecnici del movimento (vedi focus interno di Nideffer e Sagal, 2006), trovavano la loro massima espressione in allenamento, mentre il cambiamento nei pensieri e nelle emozioni provate dall'atleta nelle situazioni pre-competitive e competitive operava come "distrattore interno", risultando non funzionali alla prestazione.
L'intervento è stato strutturato all'interno del modello IZOF (Hanin, 1995, 1997, 2000) con l'obiettivo di ridurre l'ansia pre-competitiva e portare l'atleta a performare all'interno della sua zona di funzionamento ottimale, promuovendo la consapevolezza e il controllo degli stati psicofisici associati alla prestazione (Chang & Hardy, 2016). Il primo effetto indiretto e aspettato dell'intervento è stato un incremento della self- efficacy, grazie all'introduzione di tecniche di respirazione e rilassamento, tecniche di allenamento ideomotorio (imagery) e interventi di ristrutturazione cognitiva. Le tecniche di imagery sono state approcciate con e senza l'utilizzo del senso cinestetico, al fine di aumentare fiducia, perfezionare i gesti tecnici e la gestione delle emozioni negative (Martin et al., 1999; Rodger et al., 1991; Denis, 1985).
L'imagery è stato allenato sia durante sessioni formali, sia in prossimità degli allenamenti – per rafforzare la relazione tra il senso cinestetico e la bio-meccanica del gesto – nonché prima delle competizioni.
La compliance dell'allenatore, ovvero la sua adesione al progetto e il suo supporto alle attività - nei termini previsti per quanto riguarda la protezione della privacy - ha svolto un ruolo determinante. Attraverso un confronto costruttivo egli ha acquisito una maggiore consapevolezza dell'importanza di modulare i suoi feedback così da rinforzare un orientamento al compito e promuovere l'autoefficacia dell'atleta anche nelle sedute di allenamento. Inoltre, questa relazione ha permesso di sostenere l'atleta nel training delle competenze mentali anche durante gli allenamenti.
L'intervento, della durata complessiva di un anno, ha visto un esito positivo con un'effettiva riduzione dell'ansia pre-competitiva - sia nella sua componente cognitiva che somatica -, un parallelo aumento della self-efficacy e un miglioramento delle performance espresse in gara, evidenziato da una maggior convergenza tra i punteggi attesi (sulla base delle prove tecniche effettuate in allenamento) e quelli ottenuti.

Sebbene il mondo sportivo del pattinaggio stia negli anni più recenti acquisendo maggiore consapevolezza sull'importanza rivestita dall'aspetto mentale nella performance artistica c'è ancora molto da fare, soprattutto in considerazione del tumultuoso periodo di cambiamenti a livello evolutivo con cui i giovani atleti si confrontano. Di conseguenza, all'interno di questo contesto, la figura dello Psicologo dello Sport riveste un ruolo importante – ancora troppo spesso sottostimato – sia in funzione dell'ottimizzazione della performance che, non meno importante, in funzione della crescita psicologica degli atleti (anche non di elitè). Non si possono infatti sottovalutare le sfide specifiche che comporta il lavoro con atleti - spesso molto giovani - in uno sport a specializzazione precoce e con elevate percentuali di drop-out, soprattutto nella fase adolescenziale. A tal fine un incremento di programmi di formazione specifici rivolti ad allenatori, genitori e dirigenti, mirati a promuovere maggiore la consapevolezza e l'acquisizione di strumenti a sostegno della crescita psicologica degli atleti sarebbe auspicato.

LA MINDFULNESS NELLA PREPARAZIONE MENTALE DELLA SCHERMA

L'intervento di seguito descritto si inserisce nella cornice dell'attività di preparazione mentale di atleti sciabolatori di una società di scherma sita in Roma, che seguo da qualche anno in qualità di psicologo dello sport. Le tematiche più spesso affrontate con gli schermidori che seguono un percorso di mental training

sono legate alla prestazione in gara e riguardano: la regolazione dell'attivazione ottimale, la gestione dell'ansia agonistica, la gestione delle paure, dell'attenzione e concentrazione.
Nella mia esperienza professionale , troppe volte analizzando le prestazioni in gara mi sono sentito ripetere dagli atleti affermazioni del tipo: "non riuscivo a tirare come sapevo", "ero distratto, assente, avevo difficoltà a concentrarmi, ero in balia dell'avversario", "la paura di sbagliare mi bloccava l'azione", "ho preso un parziale di x stoccate e non me ne sono accorto", "i miei pensieri mi riportavano sempre all'errore fatto prima e non riuscivo a liberarmene", ecc. Gli atleti che si soffermano sulle prestazioni passate o si preoccupano delle azioni future e potrebbero perdere la concentrazione sulle loro situazioni attuali. "Tali atleti si occupano dei loro pensieri e sentimenti, invece di immergersi completamente nel momento presente (Moore, 2009)". Per questi motivi ho pensato di introdurre la mindfulness nella preparazione mentale, poiché consente di lavorare trasversalmente su aspetti quali l'attenzione, la consapevolezza emotiva, la regolazione dell'attivazione attraverso la consapevolezza di sé nel momento presente.
La mindfulness nello sport ha trovato applicazione in diverse discipline già dagli anni ottanta. Essa insegna agli atleti a concentrare tutta la loro attenzione su ciò che fanno nel momento, senza formulare dei giudizi e liberandosi dei pensieri negativi. La sciabola nella scherma è l'arma di attacco per eccellenza, molto veloce ed istintiva. Ogni assalto richiede una tale rapidità di azione e di svolgimento che diviene essenziale rimanere concentrati sul presente, presenti nel qui ed ora, stoccata dopo stoccata; l'atleta che durante l'azione rimane distratto dai suoi pensieri, che rimane nel passato a rimuginare su eventi avversi (decisioni dell'arbitro, suoi errori, ecc.) o si proietta nel futuro, (pensando a "cosa succederà se…", "chi incontrerò nel prossimo turno?") ha poche possibilità di essere attento nel presente e ha ridottissime probabilità di riuscita. Agire momento per momento senza giudizio e senza farsi condizionare dai pensieri ostacolanti è un elemento essenziale per la performance in tutti gli sport, in particolare per la scherma!
La scienza ha dimostrato che per circa la metà del nostro tempo di veglia non siamo presenti a noi stessi, ma siamo distratti da pensieri, preoccupazioni e ruminazioni mentali su esperienze negative che hanno una ricaduta sulla prestazione e sul benessere (Killingsworth & Gilbert, 2010). I programmi di mindfulness insegnano pertanto a riconoscere ed accogliere i pensieri, le emozioni e le sensazioni che governano la nostra mente, momento dopo momento. Consentono una ottimale condizione di presenza mentale, allenano la capacità intenzionale di portare l'attenzione al momento presente in modo non giudicante.

Il progetto "tirare con la testa" consiste in un intervento di Mindfulness nella scherma, rivolto agli atleti delle categorie giovanissimi (GPG), cadetti, giovani e under 20. Il progetto applica i principi della mindfulness allo sport ispirandosi ad alcuni approcci consolidati, tra cui il "Mindfulness Acceptance Commitment" (Gardner & Moore, 2012) ed il "Mindful Sport Performance Enhancement" (Kaufman et al., 2009). In particolare, l'attività ha seguito il calendario e le modalità degli incontri con gli atleti già consolidata negli anni precedenti (incontri collettivi con cadenza quindicinale, durata di 1 ora, incontri individuali stabiliti direttamente con maestri e atleti).
La finalità del programma è stata quella di promuovere nell'atleta la consapevolezza di sé e del momento presente, e l'accettazione dei propri pensieri ed emozioni.
Gli obiettivi hanno riguardato sia aspetti di consapevolezza, sia l'apprendimento di tecniche per un ottimale impiego delle risorse nella routine di allenamento settimanale (respirazione, visualizzazione, movimenti e gesti tecnici in consapevolezza, ecc.). Nello specifico, gli obiettivi principali sono stati:

- incrementare la meta-consapevolezza, intesa come maggior consapevolezza nel momento presente rispetto agli stimoli interni ed esterni (pensieri, emozioni, sensazioni in gara e non);
- incrementare le capacità di attenzione e concentrazione, in allenamento e in gara;
- sviluppare la capacità di autoregolazione emotiva, di gestione dell'ansia agonistica e la regolazione di un'attivazione ottimale.

Per quanto riguarda le attività svolte, ogni incontro è stato strutturato con degli esercizi iniziali di centratura breve (es. respiro, stretching) ed un'attività principale di consapevolezza e attenzione, come: rilassamento mediante visualizzazione, meditazione sul respiro o sul corpo (con body scan).
Lungi dal voler proporre un protocollo dettagliato o esaustivo, tenendo conto che un programma di mindfulness debba essere flessibile e adattabile al contesto e agli atleti coinvolti, si riportano sinteticamente alcuni esercizi utilizzati nel progetto:

1. esercizi per la consapevolezza

- consapevolezza del respiro (mindfulness of the breath): si tratta di portare attenzione al proprio respiro e divenirne consapevoli; oltre a favorire la concentrazione e la riduzione dell'ansia, è un esercizio utile per incrementare la consapevolezza momento dopo momento, riconoscere il proprio stato emotivo e le sensazioni che governano la mente. Quando farlo: non c'è un limite, può essere svolto in vari momenti della giornata, più volte al giorno (anche in allenamento o in gara durante i momenti di pausa);
- consapevolezza di un minuto: breve pratica meditativa (1'), non strutturata, da ripetere più volte. L'atleta in tempi cadenzati (ogni ora, ad orari stabiliti, ecc.) porta l' attenzione alla sua mente in maniera non giudicante, aiutandosi con la respirazione; l'atleta diviene osservatore della sua mente, riconosce le sue modalità di funzionamento che lo allontanano dal qui e ora, riconosce i pensieri, le sensazioni, le distrazioni, le rimuginazioni. In questo modo diviene consapevole delle modalità di funzionamento della sua mente e impara a riconoscere quando non è presente a sé stesso. Quando farlo: più volte nell'arco di una giornata (utile anche in allenamento o in attività di studio);
- pratiche "informali" collegate alla prestazione: si tratta di portare l'attenzione e la consapevolezza, momento dopo momento, alle azioni sportive di routine (come effettuare lo stretching o alcune azioni tecniche in maniera consapevole);

l'atleta impara ad osservare le proprie sensazioni legate al gesto tecnico o motorio, ne diviene consapevole (sente il muscolo che si allunga/contrae, sente la tensione dell'impugnatura dell'arma, ecc.).

2. esercizi per la regolazione dell'attivazione e gestione dell'ansia:

- decentramento/defusing: osservazione distaccata dei propri pensieri, emozioni e sensazioni fisiche, in uno stato di calma e rilassamento indotta attraverso la respirazione controllata;
- meditazione in varie forme: meditazione sui suoni e sui pensieri; meditazione del lago/della montagna; meditazione del Luogo Sicuro; meditazione sul respiro e sul corpo (body scan): in quest'ultimo l'atleta viene invitato a portare la sua attenzione sulle varie parti del corpo (come in uno scanner) e a stare lì, "sentendo" il proprio corpo e prendendo consapevolezza del proprio livello di attivazione, delle aree più in tensione, ecc;
- esercizio di centratura breve: consiste nel prestare attenzione al momento presente del corpo fisico, delle emozioni, dei pensieri e del nostro centro. Utile all'atleta per centrarsi, per trovare il suo punto di riferimento, per fermarsi prima che gli schemi automatici reattivi entrino in funzione.

3. esercizi per l'incremento dell'attenzione e concentrazione:

- focalizzazione dell'attenzione (seeing exercise): consiste nell'osservare per 2-3' un oggetto in maniera non giudicante, portando l'attenzione su di esso; ogni volta che la mente inizia a vagare si riporta l'attenzione sull'oggetto. Aiuta ad orientare l'attenzione per collocarsi nel presente. Il target dell'attenzione può essere anche il proprio mondo interiore: in tal modo l'atleta impara a concentrarsi su percezioni fisiche, sensazioni interne, pensieri;
- meditazione sul focus attentivo; aiuta l'atleta a riconoscere il suo focus dell'attenzione abituale e momentaneo (interno/esterno, ristretto/allargato) e se è appropriato al momento di gara. Attraverso questo tipo di esercizi, l'atleta impara a modificare il suo focus attentivo (es. ristringerlo o allargarlo), a dirigerlo correttamente a seconda delle circostanze e diviene anche consapevole dei pensieri o dei fattori distraenti;

- ri-focalizzazione dell'attenzione durante la gara: da effettuarsi durante la pausa di 1' (quando uno dei due contendenti arriva a 8 punti); permette un riesame dell'attenzione e la eventuale ri-focalizzazione (ed es. spostare il focus da ampio a ristretto prima di tornare all'azione), gestendo i 60 secondi in quattro fasi: analisi, recupero del centro (utilizzando il respiro), visualizzazione della prossima azione al rientro; preparazione dell'azione.

Nel progettare l'intervento mi sono chiesto se la mindfulness potesse funzionare con gli atleti giovani (11-18 anni). La risposta la forniscono diversi contributi in letteratura che attestano l'attitudine e predisposizione degli atleti junior alle pratiche meditative (Furrer, Moen e Firing, 2015; Petterson e Olson, 2016). L'introduzione di esercizi di mindfulness è stata effettivamente accolta dai giovani atleti e dai loro maestri con grande apertura ed interesse. Alcuni atleti hanno avviato un percorso personale che va oltre l'interesse sportivo. Sebbene non siano state programmate misure specifiche per verificare l'incremento delle prestazioni, le risposte dei ragazzi e dei loro maestri invitano a proseguire nel progetto.

Riguardo alla gestione dell'ansia, l'approccio mindfulness è risultato particolarmente adatto non solo per trattare gli aspetti agonistici della stessa, ma anche per esplorare e gestire l'ansia legata alla situazione pandemica da Covid-19, che ha condizionato molto il vissuto degli atleti durante tutta la stagione, soprattutto per quanto riguarda gli adolescenti.

Tuttavia, un limite nell'introduzione di un approccio mindful nella preparazione mentale dello sportivo è che, per avere efficacia, è necessaria una pratica quotidiana, assidua e costante degli esercizi e delle attività.

La mindfulness ha più probabilità di portare cambiamenti duraturi nell'atleta e conseguenti miglioramenti nelle performance se incontra la disponibilità ad allenarsi con continuità anche al di fuori del campo di allenamento. Il punto focale, quindi, non è se la mindfulness possa funzionare con gli sportivi, già attestato da tanti contributi in letteratura (Bernier et al., 2009; Furrer et al., 2015, Gardner e Moore, 2004; Thompson et al., 2011), ma il fatto che per avere risultati tangibili, le attività richiedono elevata motivazione, costanza e continuità applicativa. In questo, due elementi possono fare la differenza: il coinvolgimento di tutto lo staff tecnico oltre agli atleti ed il non aspettarsi risultati immediati.

LA GESTIONE DELL'ENERGIA E LA CAPACITÀ DI LASCIAR ANDARE IL CONTROLLO IN UNA BALLERINA PROFESSIONISTA

Nel mondo dello sport, in particolare in quegli sport che richiedono estremo controllo e perfezione tecnica, come ad esempio la ginnastica artistica, una delle difficoltà maggiori che si incontrano è la paura dell'errore, del giudizio e dell'abbandono proprio di quel controllo tanto ricercato nella tecnica sportiva. Questo tuttavia ha delle conseguenze emotive e cognitive evidenti sulla capacità creativa e sulla capacità di autoaccettazione che può portare ad una polarizzazione perfezionista e ossessiva. Inoltre la capacità di non eccedere in energia, ma di saperla regolare e caricare/scaricare nei momenti corretti è l'unica maniera di evitare un esaurimento di energie ed un potenziale burn-out.

Viene qui descritto il percorso di F., una ballerina professionista, coreografa e insegnante di danza che durante il periodo di chiusura causato dall'epidemia di Covid e dal blocco delle performance ha contattato il servizio di psicologia per artisti.

La richiesta con la quale F. è arrivata era quella di lavorare su aspetti psicologici della propria performance. Dopo aver intrapreso un corso di psicomotricità si è interessata a questi aspetti e ha maturato la consapevolezza di voler essere aiutata a superare i propri blocchi e a comprendere quali potessero essere i suoi veri bisogni di artista e ballerina.

Tutte le sessioni sono state svolte in modalità telematica. In totale le sessioni sono state 11, a cadenza settimanale o bisettimanale, con dei lavori tra una sessione e l'altra che F. doveva svolgere e sperimentare nella sua pratica lavorativa ed artistica. Sono stati inoltre somministrati dei questionari autovalutativi,

costruiti ad hoc e presi dalle sottodimensioni del Big Five Questionnaire, per osservare alcuni aspetti specifici della personalità di F. che potessero avere degli effetti sul lavoro artistico: motivazione intrinseca ed estrinseca, livello di autoefficacia, adattabilità, self talk e auto ascolto, creatività e pensiero laterale, routine o rituale pre performance, alfabetizzazione emotiva, apertura mentale, stabilità emotiva ed estroversione.
Il percorso introduttivo dei primi 6 incontri da 90 minuti è stato dedicato all'orientamento e alla conoscenza del modello FLUIDA. Un modello psico corporeo nel quale si vanno ad indagare gli atteggiamenti personali, emotivi e corporei dell'artista rispetto alla performance. Attraverso questo primo percorso è stato possibile rispondere a due domande che F. aveva posto: essere più consapevole dei suoi meccanismi psicologici nel momento della performance e comprendere quali fossero i suoi bisogni di artista.
Grazie ai primi incontri di base sono stati definiti insieme ad F. tre macro argomenti sui quali lavorare in sessioni puntuali per un totale di altri 5 incontri da 60 minuti.

1) Identità professionale: come gestire il lavoro da libera professionista nel mondo della danza, come orientarsi e sviluppare decision making sulla base dei suoi valori professionali, come sviluppare assertività, autoefficacia e definire confini nelle relazioni lavorative;
2) Gestione delle energie: imparare a regolare l'uso della propria energia, abbassare il livello di stress, apprendere delle pratiche psicocorporee di pre e post performance per aumentare il livello di autoregolazione emotiva e delle proprie energie (prevenzione al burnout);
3) Lasciar andare il controllo: apprendere tecniche di autoregolazione emotiva e corporea, lavorare sullo stato mindful per evitare tensioni eccessive, gestire le paure e le aspettative sulla performance, in particolare quando si tratta di coreografie ideate da lei.

Le metodologie utilizzate sono state di stampo cognitivo (mindfulness e visualizzazioni), psico corporeo (respirazione e pratiche di embodiment), psicoeducazione (in particolare per quanto riguarda la psicosomatica) e verbale (lavoro sui valori, identità e credenze limitanti).
F. alla fine del percorso ha aumentato la sua consapevolezza in particolare in merito al livello di stress al quale viene sottoposta prima di performance particolari, riuscendo spesso a regolare la sua risposta emotiva ed energetica. Questo ha permesso di farle evitare di arrivare ad un livello di stress troppo alto che a volte la faceva ammalare appena dopo uno spettacolo. Inoltre F. è riuscita ad identificare verso quale direzione la sua identità professionale dovesse puntare, riuscendo a selezionare quali tipi di performance vorrebbe portare avanti in futuro. Infine, riuscendo a valorizzare la sua grande creatività e capacità immaginativa, F. ha potuto strutturare delle routine ad hoc con visualizzazioni e tipi di respirazione nei diversi momenti pre e post performance, riconoscendo i suoi trigger emotivi e corporei e avviando il processo verso la morbidezza corporea e del proprio self talk, prima molto richiedente e auto giudicante.
Credo fortemente che queste competenze possano essere sviluppate attraverso dei lavori in psicologia dello sport di autoconsapevolezza emotiva e corporea, spesso assenti a livello sportivo ed artistico, dove il corpo viene considerato solo nel suo utilizzo funzionale e non integrato con la persona e con la sua emotività, vero motore motivazionale del/della performer.

ESPORT E PSICOLOGIA
IL VANTAGGIO DI UN INTERVENTO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT NEGLI ESPORT
(GIOCHI ELETTRONICI COMPETITIVI)
L'etimologia della parola "esports" deriva dalla combinazione di due parole inglesi: la "e", che si riferisce al termine "elettronic", e "sport";, infatti spesso gli esports sono comunemente denominati "sport elettronici" o "cybersport".
Ma cosa sono gli esports?

Citando Wagner (2006), "sono un'area di attività sportive in cui le persone sviluppano e allenano capacità mentali o fisiche nell'uso delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione" .
A seconda del titolo del videogioco può essere giocato individualmente o in squadre, e gli atleti, chiamati “players”, si allenano quotidianamente per poter competere meglio in campionati ed eventi per vincere titoli e riconoscimenti.
Tale è l'importanza raggiunta dagli esports negli ultimi anni, che è diventata una vera e propria professione, ed in moltissimi team esports si annoverano nel loro staff figure come quelle degli allenatori, degli psicologi, dei preparatori fisici ed esperti di diverse aree per migliorare le prestazioni dei loro players.
Negli esports si trovano molti elementi in comune con gli sport tradizionali; sebbene non comportano il livello di sforzo fisico richiesto per molti altri sport, le funzioni esecutive, le funzioni cognitive che governano il nostro comportamento, le capacità decisionali, l'organizzazione, la pianificazione e la definizione degli obiettivi, la gestione del tempo e l'autoregolamentazione sono le stesse che si attivano negli sport che tutti conosciamo.
Ma di cosa si occupa uno psicologo dello sport in ambito esports?
Molte delle tematiche si orientano verso lo studio del gaming competitivo e tutti gli aspetti psicologici sottesi ad esso, cioè si occupa di collegato alla comunicazione e pianificazione degli obiettivi con tutti i componenti del team, ottimizza le abilità mentali degli atleti e la loro performance tramite tecniche di preparazione mentale, come la gestione dello stress, del rilassamento, nonchè il mantenimento dell'attenzione e le tecniche immaginative. Quindi gli atleti degli esports possono trarre benefici e vantaggi dai tradizionali interventi di psicologia dello Sport.
Per questi motivi da diverso tempo ho il piacere di seguire un pro player di una disciplina esportiva chiamata “Magic the Gathering Arena”, trattasi di una card gaming trasportato in versione videoludica dal famoso e conosciutissimo gioco di carte omonimo.

Magic: The Gathering rientra nelle discipline esports denominate Collectable card game (gioco di carte collezionabili), un tipo di gioco di carte che mescola elementi strategici di costruzione del mazzo con le caratteristiche delle carte collezionabili.
La sua emulazione su una piattaforma è definito Digital Collectible Card Game (DCCG). Ogni partita di un CCG è generalmente svolta uno contro uno, cioè contro un avversario, dove l'obiettivo è quello di vincere la partita con le carte a disposizione.
Il gioco è suddiviso in fasi o turni distinte nelle quali può eseguire diverse azioni come ad esempio pescare una o più carte, giocare un numero qualsiasi di carte in base alle risorse disponibili o effettuare uno o più attacchi contro l'avversario.
L’atleta esportivo che seguo è il giocatore professionista Demian86 e che da diverso tempo lavora nel settore del Card Gaming, specificatamente in “Magic the Gathering arena”.
Come pro player trasmette quotidianamente i suoi incontri quotidiani sulla piattaforma di livestreaming “Twitch” dove performa in merito alla sua disciplina esportiva, interagisce con gli utenti presenti nella chat e commenta in merito alle scelte tecniche e tattiche in gioco.
La piattaforma di live streaming Twitch è pensata per i players e per gli appassionati di videogiochi dove poter pubblicare i propri contenuti, sia attraverso dirette delle loro competizioni quotidiane che altre tematiche in ambito gaming ed esports.
L’attività su piattaforme di streaming video permettono al professionista di poter farsi conoscere nell’ambito della propria disciplina esportiva, creare una community di persone che lo seguono e aumentare così la sua notorietà come player professionista.
L’obiettivo del mio intervento è stato quello di creare un profilo personalizzato del giocatore intraprendendo un percorso di consapevolezza del suo ruolo di player. In tale percorso ha dovuto porsi obiettivi e definire come poterli raggiungere, inoltre abbiamo trovato gli strumenti d’intervento adatti per far fronte alle difficoltà che riscontrava nelle live quotidiane e nei tornei, come la gestione dello stress,

dell'imprevisto e dell'ansia. Ho infatti utilizzato pratiche di rilassamento per la gestione dello stress in gioco e prima della sessione di performance, il mantenimento del focus attentivo per diverse ore, gestione dell'imprevisto e delle emozioni ad esse connesso.
Gli incontri hanno una cadenza mensile, nella maggior parte delle volte in modalità online, nei quali vengono affrontate difficoltà, successi, insuccessi, dubbi, paure incontrate durante il mese. Nel progetto d'intervento sono incluse anche le osservazioni e supervisioni dei Tornei a cui partecipa il giocatore, utilizzate poi come momenti di confronto e consapevolezza con il player.
Il percorso avviato da più di un anno sta portando i suoi frutti, il player stesso racconta di come percepisca utile il percorso d'intervento psicosportivo e di come stia aumentando la sua consapevolezza come professionista, affinando le capacità di gestire le difficoltà o le situazioni di stress in gioco, e fuori, e di come farvi fronte. Questa consapevolezza lo rende più sicuro nella gestione delle sue performance quotidiane e nei diversi Tornei. Oltre a questo riceve frequentemente feedback positivi, apprezzamenti da tutto l'universo del card gaming per la sua abilità e professionismo di player.
La psicologia dello sport gioca un ruolo chiave nel successo di molte squadre di esports professionistiche, permettendo di sviluppare ed ottimizzare differenti abilità di un player, o di un team, per competere e vivere al meglio la realtà esports.

In conclusione posso sottolineare come un progetto d'intervento di psicologia dello sport possa essere attuato anche nell'universo esports, sempre ricordando che le abilità da allenare variano tra le diverse discipline esportive, infatti tipologia e genere di gioco implicano il coinvolgimento di abilità cognitive maggiori rispetto ad altre. Molte sono le aree di intervento su aspetti mentali da poter affrontare in ambito esport, dalla gestione dello stress in gioco e fuori, all'ottimizzazione del focus attentivo e la gestione delle emozioni, all'allenamento visivo e dei riflessi alla concentrazione ed il decision making e l'intervento su questi aspetti , può essere proficuo per la professione di qualsiasi atleta dell'universo esports.

CONSAPEVOLEZZA PSICOMOTORIA NELL'APPREDIMENTO TECNICO

Il progetto descritto in questo contributo è stato svolto presso la scuola calcio dilettantistica "A.S.D. La Selcetta" di Roma negli anni 2011-2014 e nasce dal mio interesse professionale e dalla mia formazione in psicologia dello sport da una parte e in Analisi Bioenergetica (Lowen, 1975) dall'altra.
L'Analisi Bioenergetica è infatti un modello a orientamento corporeo, che lavora sull'unità funzionale mente- corpo analizzandone i processi per favorire una profonda consapevolezza di ciò che ci accade (grounding) in ogni momento. Questo è un approccio nato negli anni '50 grazie al contributo di Alexander Lowen che, allievo di Wilhelm Reich (iniziatore della terapia sul corpo del paziente), intuì l'importanza della connessione tra difese psichiche e struttura delle tensioni muscolari croniche (il "carattere" come lo definiva Reich) e ne sviluppò alcune tecniche per aiutare le persone a trovare il maggior benessere possibile. Questo passò dall'intuizione di 2 sistemi di conoscenza: esplicita e implicita. La scoperta dell'implicito ha rivoluzionato la scena terapeutica (Stern, 2005), perché definisce 2 binari paralleli di un apprendimento e di un'evoluzione che sembrano indipendenti; non parliamo di un inconscio dinamico freudiano dunque, non ci sono difese, ma solo esperienze relazionali. In questo contenitore vi si trovano i Modelli Operativi Interni di Bowlby, la fiducia di base e il senso di sé, e fanno riferimento all'emisfero destro del cervello.
La terapia passava così attraverso il lavoro su un corpo attivo, che dunque andava mobilitato, e sui rispettivi processi energetici che caratterizzano ogni struttura. Oltre a individuare 5 strutture specifiche, rielaborò il lavoro del suo maestro mettendo il paziente in piedi e rendendolo attivo nel processo terapeutico, attraverso tecniche che implicavano l'uso della voce e del movimento.

Secondo Lowen “le parole sono il linguaggio dell’Io come il movimento è il linguaggio del corpo” (Lowen, 1975). Le emozioni dunque e i conflitti psichici hanno così una ricaduta sul corpo sotto forma di restrizione del respiro e limitazione della motilità e della vitalità generale e sia il respiro che il movimento determinano la percezione.
Quest’ultimo passaggio risulta importantissimo se proiettiamo questo modello nel contesto sportivo, in cui la performance è fortemente influenzata dallo stato psicocorporeo e dalla consapevolezza motoria. Si inserisce in questa chiave di lettura il progetto di intervento che ho realizzato nell’ambito della scuola calcio.
Entrando nel merito del progetto, la modalità di lavoro si è svolta su diversi piani: lavorando con 3 gruppi diversi c’era una parte in cui il lavoro era con i 2 allenatori di ogni gruppo (preparazione e pianificazione degli obiettivi di ogni mese), una parte era con tutti gli allenatori (formazione e valutazione degli obiettivi raggiunti e non), e una parte sul campo di allenamento con allenatori e bambini (osservazione, supporto e intervento).

Ho strutturato questo progetto con l’obiettivo di lavorare su aspetti tecnici e mentali utilizzando proprio la conoscenza implicita e la percezione del proprio corpo. Gli aspetti “mentali” possono sembrare concetti troppo precoci per i bambini, ma l’assunto del modello utilizzato è proprio la perfetta sovrapponibilità tra emozioni (aspetto mentale) e movimento e tensioni muscolari (aspetto corporeo); dunque ho tentato di portare un contributo al fine di migliorare la performance sportiva attraverso una consapevolezza maggiore del proprio corpo e del modo in cui i bambini si muovono e respirano, per conferire maggior padronanza dei propri schemi motori finalizzati a un apprendimento più efficace.
Nello specifico, il lavoro con gli allenatori è stato di formazione su aspetti di bioenergetica e di psicosomatica per far comprendere meglio la cornice di intervento e dare strumenti di lettura in più rispetto ad alcune situazioni sul campo e non. Questo ha facilitato molto gli incontri con i 2 allenatori di ogni gruppo per pianificare l’attività e gli obiettivi del mese. Gli allenamenti erano infatti “integrati”, in cui non c’era una parte condotta dall’allenatore e una da me, ma erano tutte condotte dagli allenatori col mio supporto sul campo, in quanto l’approccio era condiviso e comune.
IL LAVORO SUL CAMPO
Mentre questi bambini imparano a calciare l’attenzione è spesso focalizzata sul “dove va il pallone”, con indicazioni direttive su come correggere il gesto. Durante la prima osservazione avevo notato che questo non cambiava di molto il gesto tecnico, che veniva ripetuto per lo più alla solita maniera. L’idea è stata quella di spostare il focus non su dove finisce la palla, ma su “dove la colpisci” e “come stai in piedi” quando la colpisci.
Sono stati fatti, numerose volte nell’arco degli anni, esercizi sulla percezione della pianta del piede (poggia sulla punta, sulla pianta o sul tallone; più all’interno, al centro o più all’esterno); esercizi sulla percezione del proprio peso (avanti, al centro, all’indietro); sul collo del piede (ho colpito la palla sull’esterno, sull’interno, al centro-interno o al centro-esterno). C’è stato, come è ovvio pensare, un netto miglioramento di tutti nel sentire il proprio corpo, e la cosa che più spiccava sin da subito era la netta correlazione tra chi tirava in maniera più precisa e chi aveva meno difficoltà a descrivere meglio le proprie sensazioni.
Quelli che sin da subito mostravano facilità nel sentire la parte del corpo in questione erano quelli che riuscivano a centrare più volte con la palla il quadrante indicato. Quelli con una mira più scarsa erano quelli che avevano una certa difficoltà a percepire il proprio piede o il peso del corpo.
Ciascuno dei piani di lavoro ha rappresentato un tassello importante dell’intero progetto, e alcuni obiettivi non si sarebbero potuti raggiungere se non previamente compresi e condivisi. Ho trovato da parte di dirigenti e allenatori una buona disponibilità e curiosità verso alcuni contenuti per loro “nuovi”, e ciò ha portato, soprattutto nei 2 anni centrali della mia esperienza, alcuni risultati interessanti.

È stata importante, ai fini dell'apprendimento motorio, la diversa natura del feedback dato al bambino: l'attenzione non era più sul fatto che la palla fosse finita "fuori" (e dando quindi suggerimenti), semmai questo forniva solo lo spunto per centrare l'attenzione sul movimento. Le domande erano indirizzate alle sensopercezioni del bambino, che poteva orientarsi con criteri interni (più controllabili) per l'auto-correzione del gesto tecnico andando a incidere non solo sul singolo gesto del tirare ma su tutta la struttura del movimento.

Inoltre questo approccio ha avuto un risvolto anche nella gestione della frustrazione: il risultato delle performance non era più il centro dell'indagine e della valutazione, ma solo lo strumento per comprendere il processo di apprendimento. Spostare l'attenzione dal risultato al processo ha abbassato il livello di frustrazione restituendo maggior motivazione nel provare e riprovare ancora, incentivando l'allenamento nonostante gli iniziali fallimenti, ove c'erano.

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT APPLICATA NELLE SCUOLE CALCIO

Il progetto, che porto avanti all'interno di diverse scuole calcio, è stato ideato per realizzare efficaci sinergie tra i diversi adulti significativi e al fine di compiere un'integrazione tra contesti educativi diversi. E' fondamentale costruire una rete tra famiglia e società sportiva attraverso la costruzione di una relazione educativa congiunta che mira ad ottenere il benessere psicosociale dei bambini e dei ragazzi.
Nell'ambiente delle scuola calcio, la relazione, che si instaura tra atleti e allenatore, è necessariamente verticale: quest'ultimo deve essere percepito come un membro attivo e competente all'interno del gruppo squadra, con il quale vanno condivise regole di convivenza basate sul rispetto e sulla stima reciproca. Egli può influenzare il raggiungimento di obiettivi sportivi, fornendo un'importante chiave di lettura del funzionamento in termini di motivazione e prestazione. Per questo i genitori devono favorire che gli allenatori lavorino secondo le loro modalità, infatti, gli allievi che si sentiranno parte attiva di una relazione equilibrata tenderanno a preservarla e ciò li renderà sempre più responsabili di sé e del proprio apprendimento.
Un altro grande errore che un genitore può commettere, peraltro frequentissimo, è quello di rivedere nel figlio in campo, sé stesso. Questa condizione dovrebbe essere evitata per non far sentire al figlio un carico di compiti troppo gravosi e per non farlo crescere con la convinzione che l'amore dei genitori venga nutrito necessariamente attraverso il suo successo nello sport. Alimentare una visione distorta della sfera sportiva, nella quale i bambini si sentono di rappresentare la voglia dei genitori di riscattarsi, può essere molto difficile da controllare. La paura di deludere può essere gestita negativamente nel contesto sportivo, sviluppando sentimenti di rabbia e aggressività nei confronti degli avversari ma anche dei compagni e degli allenatori, andando contro l'etica ed il principio dello sport in sé.
E' importante sottolineare che vi è molta differenza tra il lavorare con un singolo atleta e con una squadra sportiva (che non indica solo un gruppo di atleti ma anche l'intero contesto di riferimento composto dal l'allenatore, dalla società e dai familiari).
Di solito, con un singolo atleta l'intervento è richiesto dall'atleta stesso, che per varie cause e spesso a lui sconosciute, non riesce a rendere più come ha sempre potuto oppure vorrebbe capire come poter aumentare le sue capacità in quel determinato sport.
In un gruppo sportivo l'intervento è molto diverso; innanzitutto, nella maggior parte dei casi, viene commissionato dall'ente stesso e per questo motivo dobbiamo incontrare i vari componenti per dare un'inquadratura del nostro ruolo e far capire che non si è lì per uno o più "problemi psicologici o patologici" ma per un intervento a carattere formativo su aspetti psicomotori, relazionali ma anche di attualità. Nello specifico si favorisce, attraverso il gioco, lo sviluppo armonioso del bambino nella sua dimensione corporea, emotiva, relazionale, cognitiva.

Il progetto si articola nelle seguenti attività:

- Sessioni psicomotorie in ottica della valorizzazione della comunicazione, delle relazioni e gestione delle emozioni. Le sessioni si svolgono in campo, ad inizio o a fine allenamento; i ragazzi si posizionano in cerchio ed uno alla volta scelgono uno dei mister con il quale eseguire uno scambio con il pallone ed uno scambio verbale. Quest'ultimo è molto importante in quanto opportunità per poter comunicare eventuali disagi o apprezzare aspetti positivi caratteriali, di personalità o dell'allenamento. Lo stesso esercizio viene successivamente ripetuto scegliendo in questo caso uno dei compagni. Con queste attività, improntate sul gioco ma anche sulla comunicazione, il giovane calciatore ed i tecnici imparano ad acquisire una gestione consapevole ed adeguata delle relazioni riuscendo ad evitare discussioni e fraintendimenti nell'ottica di costruzione di un adeguato ambiente educativo e relazionale;
- Produzione di attività grafica (disegni) delle categorie piccoli amici e primi calci;
- Osservazione in campo durante gli allenamenti, per tutte le categorie, al fine di poter intervenire direttamente sullo stile relazionale, sulla modalità di comunicazione e sull'atteggiamento degli allenatori con gli atleti;
- Incontri con atleti, staff tecnico e genitori su tematiche evolutive per rendere chiari i differenti ruoli all'interno del contesto sportivo ed evitare sovrapposizioni e ingerenze che possono confondere il bambino ponendolo in una posizione conflittuale rispetto alle figure di riferimento. Durante questi incontri è importante aiutare anche i tecnici a sviluppare in loro la conoscenza rispetto al ruolo di educatori.

Il progetto è stato costruito con l'idea di raggiungere i seguenti obiettivi: Creare un clima sereno: costruire una buona comunicazione, evitare il giudizio, non aver paura di sbagliare, rispettarsi gli uni con gli altri;

- Saper fare squadra: riconoscere sia nelle vittorie ma anche nelle sconfitte l'importanza di essere uniti e di supportarsi a vicenda;
- Inserimento relazionale: aiutare i compagni con più difficoltà a sentirsi parte del gruppo;
- Sana competitività: condivisione del risultato, il gioco come elemento centrale di trascinamento e coinvolgimento, per evitare il drop out;
- Accettazione della sconfitta: riconoscere gli errori e saperli gestire. Sconfitta come conseguenza di un esercizio o gara eseguiti male, importanza del fair play.

Al termine di diverse annualità del progetto è stato possibile osservare come con questo intervento si sia riscontrata una diminuzione del fenomeno del "drop out" da parte dei giovani atleti in quanto si evitano con anticipo errori come:

- il raggiungimento di obiettivi fissati troppo a lungo termine, con l'impossibilità di verificare le immediate esperienze di successo;
- la monotonia e la ripetitività dell'allenamento;
- la mancanza di situazioni di gioco;
- la presenza eccessiva di gare selettive;
- altri fattori individuali come il rapporto con l'allenatore, con i compagni, ecc...

Possiamo osservare che un'eccessiva ambizione da parte di tecnici e genitori, insieme a un programma di allenamento e di competizioni esasperato, può creare un senso di frustrazione e di svalutazione personale nel bambino che, collezionando un insuccesso dopo l'altro, abbandona l'attività.

E' fondamentale invece, a questa età, far vivere lo sport come un gioco e non come una sfida a vincere a tutti i costi. La passione per un'attività fisica vissuta come gioco, favorisce il livello di impegno, di concentrazione e motivazione, caratteristiche che contribuiscono non solo alla crescita fisica, ma anche a quella emotiva e pongono le basi per una carriera incentrata sul sano agonismo.

Tutte le squadre della scuola calcio hanno partecipato attivamente agli incontri durante i quali si è lavorato sull'atteggiamento mentale da tenere in campo e fuori dal campo.

Con la presenza dello psicologo, dentro e fuori dal campo, gli allenatori, i dirigenti, gli atleti e i genitori individuano una figura professionale con la quale si confrontano e riflettono su dinamiche emotive e relazionali, magari meno visibili e anche talvolta inconsce, ma fortemente incisive sullo spirito della società e sui risultati sportivi.
Tutto questo porta a risultati positivi dal punto di vista dei vari sistemi che si intersecano tra loro (tecnici, genitori, atleti); in particolare tecnici e genitori imparano a interagire tra di loro evitando di sovrapporsi e di creare confusione nei giovani calciatori.
Grazie al supporto dello psicologo dello sport, l'allenatore riesce ad assumere un ruolo centrale non solo nella preparazione tecnico, tattica e fisica del giovane, ma anche a livello psicosociale. In questo modo il coach diventa una guida che consiglia e valorizza il bambino e ne sostiene la motivazione, e si offre come altro punto di riferimento affiancandosi, seppur in modo diverso, ai modelli familiari.

EDUCARE PER MIGLIORARE, MIGLIORARSI PER EDUCARE

Lo psicologo dello sport non è una figura minacciosa e non fa solo il MOTIVATORE. Per aiutarti a superare queste barriere culturali, ho intenzione di farti entrare nel mio mondo, fare un passo indietro sulla linea della vita e cominciare il nostro viaggio a circa un anno fa.
Il direttore sportivo di una rinomata scuola calcio del territorio romano mi contatta perché ha bisogno di uno psicologo per essere una scuola calcio élite (uno dei prerequisiti per una scuola calcio élite è avere un progetto di psicologia dello sport).
Dopo qualche giorno, ci vediamo per conoscerci e iniziare a porre le basi per il progetto. Sembra tutto facile fino al momento in cui il direttore non dice queste parole: "Tu prepara il progetto, tanto quello che conta sono solo i 4 incontri obbligatori". È in quel momento che risento e rivedo la svalutazione della figura dello psicologo dello sport.
Allora mi impegno a fargli capire che lo psicologo dello sport è una risorsa solo ed esclusivamente quando è parte integrante dello staff. Quando si parla di staff, si intendono tutte quelle figure che ruotano attorno ad una scuola calcio: presidenti, direttori, istruttori, preparatori dei portieri e preparatori atletici, magazzinieri e area amministrativa/organizzativa. Pensare allo psicologo come una risorsa solo se viene chiamato ad intervenire per una problematica o per un incontro formativo è una riduzione del ruolo, della professionalità e soprattutto della crescita di tutto il sistema scuola calcio.
Lo psicologo dello sport opera a più livelli grazie all'utilizzo di 3 strumenti principali: osservazione, ascolto e comunicazione. Mediante questi strumenti si può davvero co-costruire qualcosa di importante, come un ambiente sereno in grado di offrire la migliore esperienza possibile di apprendimento.
Partendo da queste basi, il direttore si accorge che c'è e si può fare altro, e da questa nuova visione co-costruiamo il progetto di psicologia dello sport.
Adesso prova a immaginare una giornata al centro sportivo. Arrivo, come ho sempre fatto anche quando giocavo, un'ora prima dell'inizio degli allenamenti. Questa prima ora la sfrutto per accrescere le relazioni con le altre figure che ruotano al centro: magazzinieri, custode del campo, baristi, qualche genitore. E, soprattutto, per fare un piccolo briefing con gli allenatori e il responsabile tecnico. Si inizia. Osservazione e Ascolto in campo. Uno strumento molto utile è il Video. Faccio dei mini video sul tecnico, indispensabile e molto funzionale per l'intervento nel post. Proprio nel post, il focus è il confronto e la riflessione su quello che è stato fatto durante l'allenamento, quali aree bisogna migliorare e quali mini obiettivi perseguire al fine di raggiungere l'obiettivo generale pianificato a inizio stagione.
Per garantire una lettura più chiara e fluida, diviene opportuno schematizzare e specificare gli interventi che può svolgere uno psicologo dello sport nelle scuole calcio.

Nello specifico, infatti, può collaborare con:

1. I Tecnici/Istruttori - dove l'intervento comporta un lavoro sia in campo che in aula. In campo, durante gli allenamenti, lo psicologo agisce come supervisore e osservatore dello stile di conduzione (modalità relazionale, comunicativa e comportamentale) dei tecnici e per eventuali integrazioni, al fine di garantire una corretta inclusione di tutti i bambini che partecipano all'attività sportiva. Al termine dell'osservazione in campo può essere concordata, con i responsabili e con i tecnici, una riunione utile al confronto e al miglioramento sullo stile di conduzione utilizzato durante l'allenamento e su tutto ciò che concerne l'essere un buon educatore. È consigliato avere uno stile di conduzione prettamente non direttivo ed induttivo che tenda a creare un ambiente sereno in cui l'allievo è stimolato a sperimentare, provare e vivere in prima persona situazioni di gioco e proposte tecniche. In accordo con il responsabile tecnico, si organizzano riunioni formative su tematiche volte alla crescita personale e professionale degli allenatori;
2. I Genitori - individuando qual è il giusto equilibrio tra la tutela del figlio e la sua crescita e autonomia, coinvolgendoli all'interno delle attività ed educando il contesto genitoriale all'autoconsapevolezza. Diviene indispensabile organizzare incontri formativi, informativi ed esperienziali su tematiche specifiche e individuate durante un primo incontro conoscitivo che vada ad indagare le caratteristiche del genitore;
3. I Dirigenti - interagendo, collaborando e supportandoli, attraverso riunioni periodiche, nella gestione delle attività, delle relazioni e dell'organizzazione della società sportiva. La progettazione degli interventi va concordata e pianificata con il dirigente prima dell'inizio della stagione calcistica. Durante l'anno ci saranno confronti e riflessioni sulle aree di miglioramento e di forza, indispensabili per la restituzione e la verifica di fine stagione;
4. I Giovani atleti - dove l'intervento sarà quello di creare dei momenti dove poter stimolare una positiva cultura di gruppo, i valori della cooperazione e dell'appartenenza, utilizzando il gioco come strumento di apprendimento e sperimentazione. Gli interventi diretti con i giovani atleti, come laboratori, disegno, giochi in campo e in aula, devono sempre essere pensati in base all'età dei ragazzi e devono essere supportati dal lavoro con gli allenatori e i genitori. Non si può pensare di fare un lavoro con loro senza il sostegno delle figure di riferimento.

Le attività presentate vengono proposte durante l'intero anno calcistico (settembre-giugno) con una presenza di 4/6 volte al mese, in base alle richieste ed esigenze della società.
Gli obiettivi di tutto il lavoro sono: costruire un adeguato ambiente educativo e relazionale per il giovane atleta; porsi come esempi positivi (adulti di riferimento), attraverso un'adeguata e consapevole relazione; utilizzare il calcio come strumento educativo e di crescita, anche al di fuori del contesto sportivo.
In questi termini, Noi psicologi dello sport possiamo essere una vera e propria RISORSA per tutto il sistema scuola calcio. Lavorare con continuità e professionalità dentro e fuori dal campo, con tutte le figure, permette di accelerare il processo di apprendimento del giovane atleta.
Lavorare con questa progettualità consente di informare, formare e rendere più consapevoli tutte le figure che ruotano attorno al contesto calcistico al fine di utilizzare il calcio come strumento educativo.
L'esperienza presentata è solo una possibile proposta all'interno della scuola calcio, ognuno di Noi può costruire un percorso ad hoc sulla base delle esigenze del contesto nel quale si trova ad intervenire. Sono sicuro che l'obiettivo condiviso è e deve essere quello di creare, con tutte le figure, l'ambiente migliore che permetta al giovane atleta di vivere la migliore esperienza possibile di apprendimento.

I VALORI IN CAMPO
IL CALCIO SCUOLA ÈLITE DI VITA

Quando ho proposto la mia professionalità in ambito sportivo, come psicologo non mi ero mai occupato di calcio e come per molti la mia percezione del mondo del calcio, con qualche pregiudizio, era conseguente all'immagine proposta dai media di quello professionistico. Qualche anno fa la mia esperienza umana e professionale si è incrociata con la lunga storia dello Sporting Pietrasanta 1909, oggi ASD Pietrasanta. La società aveva da poco un nuovo Presidente, Serafino Colluccini, un imprenditore illuminato, appassionato

di sport e convinto assertore dell'utilità e dell'importanza dello sport nell'educazione e nella formazione delle giovani generazioni; una nuova dirigenza, un nuovo staff tecnico e soprattutto un nuovo Direttore Sportivo: Ciro Capuano ex campione in serie A, anch'egli ricco di passione, di competenza e di grandi ambizioni per il suo nuovo percorso professionale. Ho accettato con entusiasmo la proposta di una società che voleva rilanciare il proprio settore giovanile in un'ottica più attenta alla formazione dei ragazzi e non solo ai risultati agonistici. In pochi anni la società è passata da qualche decina a oltre trecento tesserati, non è stato solo un aumento quantitativo ma un grosso impegno anche sul piano qualitativo che si è concretizzato con la qualifica di "Scuola Calcio Élite".
Frequentavo il Centro Sportivo in modo informale ma iniziarono, da parte della dirigenza e degli istruttori, richieste di consulenza sia per singoli casi che per difficoltà nella gestione dei piccoli atleti e degli stessi genitori. Erano passati diversi anni da quando avevo iniziato a frequentare le Scuole Calcio, un vero tirocinio, dove avevo potuto osservare, dietro le reti di protezione, le dinamiche genitoriali dei "nostri" e degli avversari, i diversi approcci valoriali, educativi, motivazionali, degli istruttori e della dirigenza, le attese e le proiezioni degli adulti sui piccoli atleti e come queste influivano sulle storie sportive e non dei piccoli calciatori. Ho osservato le modalità con cui venivano gestiti gli errori e le sconfitte dagli istruttori e dai genitori e quanto, queste, influivano sull'autostima e sulle performance sportive. Ho visto crescere "annate" di piccoli amici, primi calci, esordienti, giovanissimi, allievi fino alla juniores, ho visto tante piccole vittime del campionismo, "ronaldini" di 5 anni costretti a vivere come professionisti e già "bruciati" a 10/11 anni per aver disatteso le aspettative, candidati al drop out prima dell'adolescenza. Ho visto anche tanti bambini etichettati come incapaci, non "portati" per il calcio o addirittura per lo sport in genere, come se l'obiettivo dello sport dovesse essere sfornare solo campioni e non contribuire alla formazione di donne e uomini. Ho imparato il linguaggio del calcio, non solo quello tecnico, chiave fondamentale per comprendere, farsi comprendere e comunicare in questo mondo.
All'inizio della stagione 2019/2020 la società ha presentato la domanda di iscrizione come Scuola Calcio Élite che richiedeva, tra l'altro, la presenza di uno Psicologo e la presentazione di un progetto psicologico per il quale venni chiamato a collaborare.

Per la realizzazione di quest'ultimo requisito abbiamo presentato un progetto psicologico "I Valori in Campo" e aderito al Progetto, proposto dalla Federazione, sulla "Tutela dei Minori". Entrambi i progetti sono stati elaborati e realizzati con una visione sistemica e quindi indirizzati, oltre ai bambini e ai ragazzi, ai genitori e a tutto lo staff tecnico e dirigenziale.
Il Progetto "I Valori in Campo" è consistito in interventi formativi realizzati nella scorsa stagione perlopiù in modalità a distanza, causa pandemia. Per lo Staff Tecnico sono stati realizzati 10 incontri interattivi per un totale di 20 ore dove sono state presentate e commentate slide sui seguenti argomenti: Stili Educativi, Comunicazione, Goal setting, Attenzione, Concentrazione, Arousal, Talento e abilità, Gestione delle Emozioni, Team Working e la Mindfulness nello sport.
Durante il percorso e nella singola sessione sono stati presentati e discussi casi di esperienze passate e attuali. Il percorso si è arricchito dell'intervento in diretta di Nicola Legrottaglie campione di serie A e della Nazionale, che ha raccontato la propria esperienza di calciatore e di uomo, un'intensa e sentita testimonianza del vivere i valori nello sport.
Alcuni di questi argomenti sono stati oggetto di incontri, questa volta in presenza, con i genitori nella parte finale della stagione quando il clima ha permesso riunioni all'aperto ed è stato possibile un affievolimento delle restrizioni sanitarie. Si è cercato di approfittare della partecipazione dei genitori a eventi, tornei, riunioni organizzative per coinvolgerne il maggior numero possibile.
Oltre alla formazione il progetto prevedeva un'osservazione strutturata sul campo utilizzando una griglia predisposta ad analizzare i comportamenti e le capacità comunicative e relazionali dei tecnici e un "Punto d'ascolto" a disposizione di genitori e staff tecnico per presentare problematiche rilevate durante l'attività sportiva.

La griglia di osservazione costruita ad hoc sul contesto, in base a indicazione e riflessioni emerse nei contesti formativi della SGS FIGC, che consiste in 13 item (indicatori comportamentali dello staff tecnico) a cui viene assegnato un punteggio da 1 a 5 in base alla frequenza del comportamento. Gli item riguardano:

- Come vengono spiegate le attività di allenamento, il metodo utilizzato per favorire attenzione e concentrazione, lo stile comunicativo e l'adeguatezza del linguaggio verbale al contesto;
- L'uso del linguaggio non verbale con particolare attenzione a quello prossemico;
- L'atteggiamento empatico e le capacità di favorire un ambiente stimolante e allo stesso tempo positivo e sereno;
- Le capacità organizzative, di gestione degli imprevisti e di collaborazione con lo Staff e di fare "Squadra" attraverso la condivisione delle esperienze;
- La coerenza con gli indirizzi e con la cultura societaria e la partecipazione alle sessioni formative proposte dalla stessa società.

L'osservazione viene effettuata dallo psicologo, da un piccolo gruppo di tecnici selezionati e formati allo scopo e completata da una scheda di auto-osservazione compilata dagli stessi tecnici. I dati vengono raccolti e incrociati e inseriti in una scheda personale dove vengono annotate le valutazioni.
Inoltre, all'interno del progetto "Tutela dei minori" promosso dallo SGS della FIGC, sono stati previsti degli incontri formativi che si sono focalizzati sui temi del rispetto delle regole, del controllo dell'aggressività, del bullismo e delle dipendenze dagli strumenti digitali, tema che ha richiesto maggiore attenzione a seguito delle restrizioni sanitarie.

Già nella stagione in corso si prevede di utilizzare questionari da somministrare ai genitori e ai ragazzi con lo scopo di monitorare il clima societario e programmare interventi formativi indirizzati ad affrontare le criticità e a migliorare le condizioni in cui si svolge l'attività sportiva. Per tecnici e atleti si prevede la somministrazione di test (CBA SPORT, QUAM-2, COMPORTAMENTO DELL'ALLENATORE), utili a fornire indicazioni per pianificare la formazione e fornire strumenti per migliorarsi professionalmente come tecnici e come educatori. Per ogni componente dello Staff è stato inoltre predisposto un dossier contenente una scheda dove vengono riportati i dati anagrafici, la formazione, i titoli di studio, le qualifiche e certificazioni sportive, le note sui colloqui di selezione e quelli di monitoraggio e, ovviamente, le schede di osservazione sopra descritte. Per ogni componente dello Staff è stato inoltre predisposto un dossier contenente una scheda dove vengono riportati i dati anagrafici, la formazione, i titoli di studio, le qualifiche e certificazioni sportive, le note sui colloqui di selezione e quelli di monitoraggio e, ovviamente, le schede di osservazione sopra descritte.
Nonostante le difficoltà che abbiamo affrontato a causa delle limitazioni COVID-19 che, purtroppo, hanno caratterizzato questi ultimi due anni, abbiamo già diversi segnali dell'efficacia dei nostri interventi. In particolar modo il tutto è rilevabile nel significativo aumento delle iscrizioni, nel miglioramento dei risultati agonistici, nel clima societario caratterizzato da maggiori motivazioni e crescente impegno da parte di tutte le componenti. Sempre più rari sono stati i casi di inosservanza della nostra Policy e del Codice Etico societario. Inoltre, il drop out è un fenomeno praticamente assente nella nostra società, anche nella fascia di età critica dai 13 ai 14 anni dove le statistiche evidenziano grandi percentuali di ragazzi che abbandonano lo sport; le richieste di svincolo riguardano al 90% giovani atleti richiesti da Club professionistici, richieste che vengono gestite tenendo presente l'interesse prioritario del ragazzo. Infine, la conflittualità è molto ridotta e sono fortemente diminuite le segnalazioni per casi di difficoltà relazionali tra atleti, istruttori, dirigenti e genitori.
Nonostante i tangibili segnali dell'efficacia del nostro progetto, abbiamo la consapevolezza che si possa e si debba sempre migliorare con l'obiettivo di realizzare pienamente la scritta che compare all'ingresso del nostro centro sportivo: "Centro di Formazione Sportiva" dove per formazione si intende un intervento educativo attraverso lo sport e non solo finalizzato allo sport. Sono obiettivi ambiziosi, che richiedono impegno e qualità da parte di tutte le componenti delle società sportive e i cui risultati esigono tempi non

brevi. Questo impegno si inserisce nel necessario rinnovamento di una cultura sportiva, non solo nel calcio, sempre più consapevole del proprio ruolo nella formazione di atleti e cittadini del domani.

LO SPORT DAI 5 AI 12 ANNI
GIOCARE PER IMPARARE UNA DISCIPLINA SPORTIVA (E LA VITA) ATTRAVERSO IL SOSTEGNO DEGLI ADULTI DI RIFERIMENTO

È vero che la psicologia dello sport rappresenta un elemento fondamentale per il raggiungimento della prestazione brillante dell'atleta, ma quando è applicata ai contesti che non si occupano specificatamente di eccellenze, come per esempio ai contesti che adempiono a proporre uno sport per tutti, allora il focus della psicologia dello sport cambia, volgendo verso obiettivi più ampi e legati all'arricchimento della persona a livello caratteriale nonché al miglioramento dello stile di vita. Questo perché attraverso lo sport si può crescere dal punto di vista adattativo ed emotivo, grazie all'acquisizione di strategie utili per affrontare la vita quotidiana e per favorire la crescita personale, ad avvalersi di un'immagine di se stessi integra e efficace.

Nei contesti sportivi la richiesta di intervento psicologico si concentra su aspetti di motivazione e prestazione per rendere gli atleti vincenti. Ma il contributo di uno psicologo in ambito sportivo non si esaurisce in questo, come professionisti conosciamo l'animo umano, conosciamo la sofferenza e la sappiamo interpretare. Anche alla luce di questo il nostro intervento può incidere sulle persone e in tal modo aiutarle a realizzare il loro potenziale, qualsiasi esso sia. In tal senso chi pratica uno sport giungerà ad essere pieno di entusiasmo e sciolto dai vincoli dei suoi nodi irrisolti buttandosi a capofitto e senza paura in ciò che fa nello sport (e non solo). In tale prospettiva la vittoria sarà un effetto collaterale positivo che contaminerà ogni aspetto della propria esistenza, attraverso strategie atte a vincere le proprie competizioni personali in ogni circostanza. In tal modo lo psicologo dello sport rappresenta il mental trainer della partita più importante che c'è: la vita.

E quando gli atleti sono dei bambini? In questo caso, attraverso lo sport si possono istruire alle emozioni i futuri uomini e le future donne di domani in modo tale che siano capaci di vincere e di perdere nello sport e nella vita senza mai vacillare. A pochi è riservata l'opportunità di poter diventare campioni nello sport. A tutti va data l'opportunità di diventare persone serene. Lo sport, in tal caso, è fortemente allenante.

È in questo ambito che si inquadra questo lavoro, svolto nell'anno sportivo 2018-2019, presso tre scuole calcio (la Champions Club Soccer Academy e l'Athletic Soccer Academy di Roma e il Signa Calcio a Segni, in provincia di Roma).

L'obiettivo di questo intervento ha permesso di definire una metodologia che fosse in grado di lavorare sulle emozioni degli adulti per favorire la crescita emotiva dei bambini attraverso lo sport e con incontri bisettimanali. In che modo?

A. Contaminando l'ambiente sportivo con una visione dello sport per tutti tale da esaltare l'aspetto metaforico che acquisisce l'attività sportiva quale specchio della vita quotidiana;

B. favorendo l'autonomia e dando stimoli che favoriscano il problem solving, due aspetti che facilitano il raggiungimento degli obiettivi personali;

C. Proponendo lo sport come un elemento che allena i bambini a canalizzare la propria pulsionalità in una sana motivazione, capace di aiutarli a contenere le emozioni attraverso il rigore e l'impegno sportivo; Istruendo allenatori e allenatrici a focalizzare il loro approccio nel rispetto dei bisogni emotivi dei bambini relativi alla loro fascia d'età.

D. Istruendo allenatori e allenatrici a focalizzare il loro approccio nel rispetto dei bisogni emotivi dei bambini relativi alla loro fascia d'età.

Per sensibilizzare i componenti delle tre società a questi obiettivi ho utilizzato l'immagine metaforica dell'albero, dove le radici rappresentano la stima in se stessi da cui dovrebbe ergere una salda immagine di

sé, e la chioma il rapporto che si stabilisce con l'ambiente e con le circostanze che si affrontano, vivendo gli eventi sportivi e della vita. La chioma come simbolo della resilienza, ovvero come capacità di espandersi nell'ambiente circostanze, rigogliosa e ricca di frutti analogamente alla capacità di auto-proteggersi e resistere alle difficoltà vincendole.
Nelle tre società sportive citate le modalità utilizzate per realizzare gli obiettivi descritti sono stati:

- La definizione di un clima di collaborazione tra gli adulti che si aggirano attorno ai piccoli sportivi attraverso un intervento dello psicologo che faccia da collante tra istruttori e genitori, favorendo la condivisione degli intenti volti al benessere dei bambini;
- La sensibilizzazione di genitori e istruttori attraverso degli incontri formativi, volti a interpretare lo sport dei bambini, spostando il focus dall'ambizione a vincere (fin troppo presente) al miglioramento delle capacità psicomotorie personali di ogni bambino. Tutto ciò per dissuadere nei piccoli atleti il confronto con i coetanei e favorire la valutazione dei propri progressi, abituandoli a vivere lo sport come confronto con se stessi e con i propri limiti migliorabili. una comunicazione efficace con gli istruttori, soprattutto avvalendosi dei giusti nutrienti per l'apprendimento ovvero l'ascolto attivo, il tenere nella mente l'allievo con attenzione, il sorridere, il correggere analogamente a un esortazione e a un rinforzo positivo, e facendo attenzione a dare ritmo agli esercizi proposti. Inoltre, ho proposto agli istruttori degli incontri individualizzati, focalizzati non a dire loro COSA FARE per essere efficaci. Piuttosto ho suggerito loro di perseguire il loro stile personale di allenamento per favorire al massimo la loro spontaneità, aiutandoli a conoscersi in modo da prevedere i loro limiti e poterli neutralizzare, soprattutto ricorrendo alle loro qualità. Questo perché in tal modo il cosa fare lascia lo spazio al COSA ESSERE e il cosa fare viene da sé;
- l'osservazione e l'ascolto, dando spazio ai bambini segnalati dagli istruttori e dai genitori con la richiesta di approfondire la natura di comportamenti inadeguati o delle difficoltà da riconoscere ed affrontare per il loro benessere. E analogamente a ciò la mia presenza in campo si è orientata a supervisionare il lavoro degli istruttori e il loro modo di relazionarsi ai bambini;

A quali risultati è giunto questo approccio? A fine anno sportivo ho confrontato lo stato d'animo dei bambini, così come si è manifestato attraverso dei test grafici (disegno della figura umana, disegno della persona che fa sport e disegno della persona sotto la pioggia), con una prima somministrazione avvenuta ad inizio anno sportivo. E' emerso che a fine anno sportivo nei bambini era presente una maggiore consapevolezza dei propri bisogni e della propria autostima, analogamente ad una diminuzione del vissuto stressante relativo alle situazioni frustranti.

In conclusione questo approccio si è rivelato utile per sensibilizzare le emozioni di adulti e di bambini, rendendo lo sport per tutti un beneficio disponibile a chiunque.
In conclusione aver investito sulla formazione e la sensibilizzazione di istruttori e genitori, coinvolgendoli attraverso riunioni formative e informative, ha contribuito enormemente a creare un clima di collaborazione nei quali entrambi si sono sentiti più partecipi all'attività dei bambini. In tal modo è stato più semplice incidere sulla loro mentalità e di conseguenza sulle modalità di approccio con cui si sono rivolti ai loro allievi e a sostenerli. Lavorando sugli adulti è stato possibile incidere positivamente sui bambini, rendendo lo sport un veicolo di insegnamenti utili per la crescita e per l'acquisizione dell'autostima attraverso la pratica di uno sport già di per sé stimolante per la crescita sana di un bambino.

ALLENAMENTO MENTALE IN SERIE A
RACCONTO DI UN'ESPERIENZA
Stagione 2019/2020, campionato di Serie A, squadra Cagliari calcio. Inizia così il progetto di allenamento mentale per tutti i giocatori in rosa. Lo scopo è quello di implementare le capacità psicologiche e cognitive dei calciatori del Cagliari per un aumento della performance sportiva. Il principio di riferimento è che non esista una capacità precisa che permetta ad un atleta di vincere così come non esiste una capacità specifica

che permetta ad una persona di stare bene. Ciò che vale è imparare a utilizzare le strategie di autoregolazione nel momento più opportuno, per adattarsi al meglio alla vita sportiva e personale.
Simone Beccaccioli, attuale Match Analyst del Napoli calcio, ex Match Analyst dell'AS Roma e dell'Italia 2006 campione del mondo, presente con me a Cagliari nello staff del mister Eusebio Di Francesco, mi comunica un aspetto degno di attenzione: durante una partita di calcio di Serie A, mediamente si gioca 50' in movimento e 40' di gioco fermo, con circa 90 interruzioni. Tale dato ha guidato l'intero percorso fornendo ai calciatori l'opportunità di pensare al calcio come uno sport dinamico ma anche statico, dunque più accessibile.
Gli incontri sono avvenuti tutti i giorni pre e post allenamento, ad esclusione del giorno di gara e del giorno libero, in accordo con l'allenatore e lo staff medico della squadra.
La metodologia applicata ha seguito i seguenti step: consapevolezza dei processi fisiologici, cognitivi ed emozionali per la creazione del cambiamento; cambiamento mediante le capacità di autoregolazione; generalizzazione delle abilità acquisite mediante l'applicazione delle stesse nella vita quotidiana. Le classiche tecniche di mental training sono state integrate ad un approccio specifico mediante strumentazione bio- neurofeedback.
Tale condizione, fornisce la possibilità di osservare il modo in cui il calciatore si attiva e il modo in cui recupera ed ha permesso di avere una chiave di interpretazione accurata per lavorare sul controllo dell'attenzione, gestione delle emozioni, capacità di imagery, modulazione dell'arousal e controllo dei pensieri.
In questo contributo verrà descritto il lavoro svolto con un solo componente della squadra nelle attività più inerenti la performance sportiva.
L'atleta, sottoposto ad un accurato assessment psicologico e psicofisiologico mediante test e strumentazione bio-neurofeedback, presentava un profilo di prestazione sportiva caratterizzato da una grande motivazione al cambiamento e inclinazione al sacrificio. Tuttavia, emergeva una bassa resilienza, ovvero una scarsa abilità nel gestire mentalmente le battute d'arresto e gli errori; difficoltà nel mantenere la calma nelle situazioni stressanti; difficoltà di concentrazione con conseguente calo della prestazione; e un livello di fiducia suscettibile rispetto alla prestazione.
Le attività proposte sono state suddivise in tre macro categorie in chiave bio-psico-sociale:

1. reazioni fisiologiche;
2. credenze e aspettative;
3. sviluppo delle risorse personali.

Sulla base della correlazione che esiste tra mente e corpo, sono stati costruiti degli stress assessment specifici, ovvero esercizi costruiti ad hoc per i parametri fisiologici periferici (il corpo) e per i parametri fisiologici centrali (la mente).
Un esempio delle attività proposte riguarda il controllo dell'arousal mediante esercizi di gruppo. Nello specifico, un aumento del valore della conduttanza cutanea nella fase di gara determinava delle risposte fisiologiche con incremento della variabilità interbattito e elettromiografico. Di conseguenza, si presentavano risposte comportamentali con tempi di reazione ridotti, errori e pensieri negativi. Per questi motivi, al calciatore, disposto sdraiato su un piano morbido, è stato chiesto di immaginare situazioni attivanti, di gara o di vita. Contemporaneamente all'attività di imagery, è stato chiesto di esercitarsi al controllo della respirazione addominale e del tono muscolare. Per mostrare la differenza tra respirazione addominale e toracica, sono state svolte più sessioni di respirazione applicando sul petto dell'atleta una fascia strap molto sensibile anche a piccole pressioni. La fascia obbligava l'atleta a "raffinare" il respiro addominale dando dei feedback su quanto utilizzasse il torace.
All'interno del progetto, uno degli esercizi più efficaci è stato il rilassamento muscolare progressivo di Jacobson per incrementare una migliore consapevolezza muscolare. L'adattamento è avvenuto mediante strumentazione biofeedback tarata a 20 secondi di registrazione. L'atleta, alternava momenti di

contrazione muscolare a momenti di rilassamento cercando di visualizzare diverse fasi di gara a gioco fermo in cui provare a gestire il tono muscolare.
Per la categoria delle attività di carattere mentale, ad esempio il self talk, la gestione dell'ansia e l'assertività, sono state svolte diverse sessioni di ristrutturazione cognitiva dei pensieri catastrofici. Successivamente, attraverso l'installazione dei sensori di neurofeedback, l'atleta ha potuto sperimentarsi in sessioni di allenamento di problem solving e del potenziamento del focus attentivo verso l'esterno. Le prime sessioni, per il potenziamento del problem solving, sono state realizzate mediante l'uso della torre di Londra e registrazioni EEG (onde 15-18 Hertz). Nello specifico, l'obiettivo era quello di aumentare le onde Beta 15-18 Hertz e ridurre le onde Theta, 4-8 Hertz, durante lo svolgimento di un compito di pianificazione e ragionamento. Le seconde sessioni, per il focus attentivo esterno, sono state progettate mettendo il calciatore nella condizione più simile ad una gara. La play station ha fornito un valido supporto al lavoro. L'atleta, collegato con sensori EEG, ha svolto diverse partite al videogioco FIFA monitorando e implementando contemporaneamente la produzione di onde high Alpha, ovvero quella tipologia di onde con frequenza compresa tra i 10-12 Hertz, nelle quali ci si sente molto bene e rilassati, si riduce il ritmo respiratorio e cardiaco, obiettivo del lavoro.
Il lavoro sulla fase di generalizzazione ha visto l'uso di esercizi giornalieri mediante la costruzione di una scala SUD "Subjective Unite of Disease". Nello specifico, si tratta di una scala di esposizione graduale in situazioni ritenute dal soggetto potenzialmente stressogene, in cui l'atleta ha potuto sperimentarsi nell'uso delle tecniche di autoregolazione applicate a situazioni di tutti i giorni, generalizzando le abilità acquisite.
Alla fine del programma si sono registrati notevoli cambiamenti clinicamente significativi, per lo più sul piano personale del calciatore. La stagione del Cagliari è terminata con un piazzamento in classifica poco soddisfacente. Tuttavia, diversi giocatori partecipanti alle attività, hanno registrato dei dati tecnici positivi, in alcuni casi da record.
Il calciatore oggetto di questo articolo per esempio, ha ottenuto un record per il numero di partite giocate e partecipazione a goal fatti in relazione alla sua nazionalità nei cinque maggiori campionati.
Nello specifico, sono aumentate le sue capacità di autoregolazione, maggiore abilità nel gestire mentalmente gli errori e i fallimenti.

Si nota un aumento delle capacità attentive e sincronia ma soprattutto la fiducia in sé stesso. Inoltre, ha mantenuto nel tempo quanto appreso durante l'allenamento mentale, mostrando di aver interiorizzato e automatizzato molte delle indicazioni fornite in seduta, anche nella vita quotidiana, il tutto divertendosi.
In conclusione, si sottolinea l'importanza di svolgere un lavoro specialistico guidato da specifiche competenze. Lo psicologo dello sport nel calcio non sempre gode di una buona credibilità che sfocia in una scarsa fiducia nei protocolli scientifici utilizzati. Il lavoro svolto conferma invece l'enorme importanza dell'allenamento mentale, inteso come quell'insieme di contenuti e tecniche volte a trasferire ai giocatori una maggiore consapevolezza psicologica di se stessi e di come questo influenzi positivamente la performance, esattamente come il lavoro atletico/fisico e tattico. Il corpo spesso porta i segni di turbamenti emotivi quali sudorazione, tachicardia, tremori, alterazioni gastrointestinali e quanto siano intimamente legati frequentemente ad insicurezza, ansia, frustrazione, stress, rabbia inespressa ecc. Il lavoro di mental training ha favorito nel giocatore una modificazione interessante dei meccanismi basali che regolano affettività, tono neurovegetativo e attività muscolare. Dunque, comprendiamo bene la rilevanza nella pratica sportiva.

ALLENARE LE EMOZIONI NELLO SPORT
UN'OPPORTUNITÀ PER IL GIOVANE CALCIATORE NEL PROCESSO DI MATURAZIONE DEL SÉ'

Il presente studio pilota nasce nel 2017 dalla condivisione di intenti durante una giornata di formazione per allenatori gestita dalla società sportiva calcistica Df Academy di S. Maria delle Mole Marino (Rm). In tale sede sono state affrontate non solo tematiche di stampo tecnico-tattico ma, in modo inaspettato, si è potuto parlare anche della psicologia del giovane calciatore e delle tappe del suo sviluppo cognitivo, motorio, ed emotivo. Inoltre, è stato dato spazio alla tendenza, nel mondo calcistico, di allontanare/disinnescare le emozioni in campo, per favorire un'immagine di sé forte, sempre efficace ed esteticamente "vincente". Grazie alle riflessioni e ai racconti costruttivi di molti addetti ai lavori appartenenti a diverse realtà calcistiche italiane, si è condiviso come le emozioni non siano dei nemici da evitare, negare, celare, bensì come riconoscerle e gestirle diventi una vera e propria opportunità per il giovane calciatore. Da qui l'idea di poter contemplare la figura del consulente in psicologia dello sport all'interno dell'organigramma della società Df Academy attualmente affiliata all'Atalanta. L'obiettivo primario, chiarito nei colloqui successivi con il presidente della società dott. Francesco Florio, è stato quello di poter fornire un contributo di supporto a 360° coinvolgendo dirigenti, allenatori, genitori, bambini e ragazzi all'interno di un'ottica che non rimanesse curativa-occasionale bensì divenisse preventiva-continuativa. In altre parole, il lavoro operativo all'interno della società sportiva veniva suddiviso in due tipologie di intervento:

1.11 primo dedicato all'ideazione e alla concretizzazione di uno sportello d'ascolto psicopedagogico rivolto ai genitori e/o ai bambini e ragazzi che ne avessero fatto richiesta;

1.12 secondo, incentrato su attività esperienziali, sul campo a cadenza quindicinale con i giovani calciatori.

In prima battuta il progetto è stato esposto a tutti i dirigenti, allenatori e preparatori atletici che avrebbero ruotato intorno ai bambini e ai ragazzi per l'intera stagione sportiva. La scelta concordata con la società, in base ad un'attenta riflessione rispetto alle reali esigenze in quel momento storico, è stata quella di selezionare il gruppo campione di ragazzi del 2005 Esordienti.

Durante l'inaugurazione della società, è stata spiegata ai genitori e ragazzi l'importanza della figura dello psicologo dello sport all'interno di una società calcistica, quale sia la sua funzione, e quali gli strumenti impiegati per sostenere i giovani calciatori. La vera sfida è stata quella di poterlo immaginare all'interno del rettangolo verde (dal greco tèmenos: spazio ben delimitato) e capace di svolgere un ruolo attivo. Lo psicologo dello sport, dunque, non è un tecnico ma un facilitatore di processi nel contesto sportivo. Affinché questo potesse accadere, è stato chiesto ai ragazzi di presentarsi al campo almeno un'ora e mezzo prima del solito allenamento del giovedì con cadenza quindicinale. Sorprendente ed inaspettata la risposta dei giovani in termini di frequenza, motivazione e coinvolgimento emotivo, elementi che si sono dimostrati nel tempo determinanti per il benessere del gruppo, per la coesione di squadra e per una migliore efficacia della prestazione in campo.

Questo ha rinforzato il senso di autostima e di identità gruppale.

Gli incontri con i ragazzi venivano organizzati all'interno di un campo da calcio a 5 adiacente al solito campo a 11 di allenamento, con l'obiettivo di creare uno spazio altro di condivisione appositamente dedicato alle riflessioni emotive. In quest'ottica di lavoro, è stato determinante poter coinvolgere la figura dell'allenatore condividendo feedback rispetto agli accadimenti psico-emotivi, ai racconti ed alle prestazioni dei ragazzi durante le partite domenicali, al rapporto tra loro e con il mister sentito a volte come alleato, altre come elemento portatore di difficoltà o incomprensioni.

Da un punto di vista metodologico, si è scelto di ispirarsi alle linee guida all'interno del libro "Allenare le emozioni nello sport: la via bottom-up", prendendo spunto da attività esperienziali condivise con allenatori e giovani atleti provenienti da diversi ambiti sportivi, sia individuali che di squadra, e mantenendo il focus applicativo sulle competenze psicologiche. Il lavoro prevedeva di iniziare sempre con un momento di Circle-Time per favorire l'espressione libera di diverse tematiche, come ad esempio la vita scolastica, familiare ed amicale. Per facilitare la comunicazione con l'altro e per lavorare sui livelli di attenzione, concentrazione ed

attivazione, si è proposto un rituale d'inizio che prevedeva che i ragazzi si disponessero lungo il cerchio di centrocampo, tenendo gli scarpini esattamente sopra la linea. L'assetto di ascolto così creato, favoriva la verbalizzazione emotiva legata alle partite, alle relazioni con i compagni di squadra e con gli avversari, ai ruoli sia calcistici che all'interno di una leadership, all'ansia da prestazione, ai fenomeni di bullismo, ai loro sogni e desideri e tanto altro.
Inoltre, si è voluto lavorare sul processo di integrazione globale del gruppo disincentivando gradualmente la tendenza spontanea dei ragazzi di dividersi in sottogruppi in base alle loro frequentazioni abituali, e sul linguaggio segreto del corpo, le emozioni annesse favorendo una maggiore consapevolezza di sé, ovvero un maggiore equilibrio mente-corpo.
Attraverso la guida competente e responsabile dello psicologo dello sport, si è potuto intervenire per macro¬aree: l'attenzione e la concentrazione, la comunicazione efficace, il goal-setting, l'attivazione-disattivazione, l'alleanza, la fiducia, la gestione dello stress e dell'ansia prestazionale, le quattro emozioni di base, l'alternanza dei turni ed il rapporto con il proprio corpo affinché "non venga solo allenato, ma ascoltato!".
Oltre ad aver proposto alcuni esercizi di base, si è lavorato ad esempio sul sentire ascoltando il proprio respiro camminando in silenzio oppure guardandosi semplicemente negli occhi, sul grounding fermandosi sugli appoggi o alternando gambe, spalle, sull'assertività contendendosi dei cerchi colorati o un pallone, sulla fiducia ed alleanza facendosi guidare e raggiungere un obiettivo ben preciso collocato nello spazio.
Quali sono stati i "risultati" ottenuti dopo tale percorso insieme ai ragazzi? Ogni seduta terminava sempre con un momento di verbalizzazione delle sensazioni e degli stati emotivi emergenti (debriefing). La risposta è stata positiva in termini di attenzione maggiore rispetto ai propri comportamenti piuttosto che verso a quelli dei compagni, di canalizzazione delle proprie energie al servizio della squadra e di consapevolezza di sè, di sensibilità e rispetto dell'altro, infine, di comprensione dello stato d'animo altrui sviluppando una maggiore competenza psicocorporea-emotiva.
Attraverso questa esperienza, senza dubbio formativa sia per me che per la società sportiva DF Academy, i ragazzi hanno potuto esprimere le loro emozioni e maturare uno spirito di squadra attraverso un lavoro psicocorporeo; Antonio Damasio, neuroscienziato portoghese, ci insegna che le emozioni si esibiscono attraverso il teatro del corpo, ma lo stesso ha bisogno di esprimersi non solo attraverso l'allenamento tecnico-tattico bensì grazie all'ascolto consapevole di sé.

L'invito per i lettori ed operatori in ambito sportivo risulta chiaro e schietto: doniamo ai giovani il tempo e lo spazio per esprimere il proprio Sé come opportunità di crescita.
La figura dello Psicologo dello Sport in ambito calcistico non dovrebbe essere contemplata principalmente per l'ottenimento dell'elite, bensì deve essere parte integrante del progetto di crescita della società sportiva attraverso non sporadiche visite apparentemente formative, ma una presenza costante come fattore preventivo e stimolante per tutti.

ALTRI SPORT DI SQUADRA

LA CONSULENZA DI PROCESSO
UN PROGETTO D'INTERVENTO IN UNA SQUADRA DI PALLACANESTRO GIOVANILE

L'interesse per gli aspetti mentali e psicologici negli sport di squadra si sta diffondendo in larga scala e in particolare nello sport giovanile. La pallacanestro è uno sport dinamico e di situazioni imprevedibili: "un gioco di variabili" (Krzuzewski e Philipps, 2002, p. 100) e di conseguenza ricco d'imprevisti (Sighinolfi, 2016). L'allenatore e lo staff devono essere in grado di pensare, reagire e allenare tale imprevedibilità. I giovani

atleti, fino alle fasce d'età maggiori (18-19 anni), hanno performance spesso incostanti e vivono - sul campo e fuori - momenti altalenanti in corrispondenza delle differenti fasi di sviluppo e di apprendimento che attraversano.
Il modello di consulenza di processo di Egdar H. Schein (1987) è un approccio che nasce nell'ambito della psicologia dell'organizzazione e si fonda sulla consulenza generativa, ovvero che mira a produrre sviluppo e cambiamento. Secondo questa metodologia lo psicologo si trova a dover alternare continuamente tra due funzioni: l'esperto, che offre consigli e interviene direttamente sul problema, oppure il facilitatore di processo, che offre supporto nel trovare soluzioni.
In ambito sportivo, l'intervento dello psicologo dello sport nasce spesso da una richiesta specifica della società sportiva o dell'allenatore, che propone la propria visione del problema della squadra o del singolo atleta. La consulenza di processo può essere un punto di riferimento per porsi e rispondere in modo adeguato ad alcune domande fondamentali rispetto alla strutturazione di un progetto di intervento: Cosa non sta funzionando? Quali sono le figure da coinvolgere? Quale potrebbe essere il migliore intervento da proporre? È fondamentale per uno psicologo dello sport selezionare le aree, le tecniche e i protagonisti più adeguati del lavoro proposto, allo scopo di evitare interventi preconfezionati, dispendiosi e poco efficaci.
Tale processo comporta anche una riflessione sul ruolo e sulla posizione dello psicologo all'interno del contesto sportivo. Lo psicologo dello sport entrando in un sistema ne diventa parte integrante, instaurando relazioni all'interno dello staff tecnico, con gli atleti e con la dirigenza, portando cambiamenti nel processo e nel funzionamento del sistema stesso.
Questo approccio metodologico è stato il fondamento del mio lavoro pluriennale con le squadre élite di basket giovanile presso una società sportiva di Roma APD San Paolo Ostiense, con cui collaboro dal 2012. La società APD San Paolo Ostiense è una polisportiva di settore giovanile a cui accedono ogni anno circa 1500 atleti, con un'età compresa tra i 4 e i 20 anni. Il mio progetto di psicologia dello sport nasce dalla collaborazione con il Direttore Generale (Jurij Prestijacopo), con cui abbiamo costruito un progetto pluriennale e continuativo, che ha consentito alla figura della psicologa dello sport di diventare un supporto per i principali settori sportivi della società (pallacanestro, calcio e pallavolo), perseguendo obiettivi differenti e sviluppando interventi molteplici sulla base delle specifiche esigenze. Nell'ambito della pallacanestro abbiamo realizzato, in collaborazione con il Direttore Tecnico (Carlo Colella), un progetto con le squadre giovanili élite con l'obiettivo di offrire ai giovani atleti tutte le risorse per promuovere la loro crescita e il funzionamento ottimale della squadra e dello staff tecnico.

Nel seguente articolo descriverò il lavoro svolto nella stagione 2017/2018, culminato con la partecipazione alle finali nazionali di categoria delle squadre di pallacanestro Under 18 e Under 20, un gruppo di 18 atleti che hanno preso parte ai due campionati giovanili. Prendendo come riferimento il modello di consulenza di processo di Schein (1987; 1999), ho strutturato il mio progetto su tre livelli:
1. L'intervento con l'allenatore e lo staff, uno degli aspetti di lavoro più importanti con una squadra giovanile. Infatti, il coach rappresenta una figura centrale, assumendo la funzione di leader del gruppo nella guida tecnico/tattica, ma anche emotiva e relazionale. La ricerca in psicologia dello sport ha ampiamente dimostrato l'importanza e l'influenza dello stile di leadership sulla coesione di squadra (McLaren, Eys, e Murray, 2015) e sull'efficacia collettiva (Høigaard, De Cuyper, Fransen, Boen, e Peters, 2015).
Partendo da un'osservazione attenta e un'analisi delle caratteristiche della squadra e dell'allenatore, sono state proposte le seguenti attività:
- Colloqui individuali a cadenza settimanale di supporto e consulenza su differenti tematiche (leadership, gestione di squadra, relazione con gli atleti, ecc.) con il capo allenatore;
- Una riunione settimanale con lo staff tecnico (capo allenatore, 2 assistenti allenatori, preparatore atletico), in cui venivano proposti diversi interventi (provenienti dalla psicologia delle organizzazione e dello sport) e strumenti (es. schede di valutazione e autovalutazione), selezionati sulla base delle esigenze nel corso della stagione, con l'obiettivo di promuovere un funzionamento ottimale dello staff tecnico

intervenendo su: dinamiche relazionali, stile di leadership, chiarezza dei ruoli, distribuzione dei compiti e organizzazione del lavoro.

2. L'intervento con gli atleti e la squadra, con l'obiettivo di offrire un lavoro di ottimizzazione della prestazione sia dal punto di vista individuale, sia di squadra. Nello specifico il progetto proposto è stato strutturato in due fasi:

- In quella iniziale della stagione è stato proposto un lavoro individuale (3 incontri) e di gruppo (1 incontro a cadenza mensile fino a gennaio 2018) focalizzato sulle abilità mentali fondamentali nel gioco della pallacanestro (ad es. concentrazione, motivazione, rilassamento, tenacia, autoefficacia, ecc.). Un programma di preparazione mentale può essere strutturato attraverso differenti fasi: educazione, acquisizione e implementazione (Burton e Raedecke, 1949), partendo da un lavoro di assessment, utilizzando una serie di tecniche e strumenti di miglioramento performance, come il profilo di prestazione (Butler e Hardy, 1992), il modello IZOF (Individual Zone of Optimal Functioning) (Hanin, 1997), il goal setting (Locke e Latham, 1990) e le tecniche di rilassamento.
- Successivamente è stato realizzato un lavoro sulla coesione di squadra (1 incontro a cadenza mensile da gennaio a giugno 2018) per promuoverne il funzionamento ottimale, accompagnandola fino alle fasi finali del campionato (interzona e finali nazionali). La coesione e le dinamiche di gruppo sono considerate da esperti, atleti e allenatori aspetti determinanti della performance e del buon funzionamento di una squadra (Weinberg e Gould, 1995). Sono stati quindi proposti programmi di Team Building diretto che ha coinvolto la squadra in attività di gruppo con l'intento di rendere chiari obiettivi e ruoli, di promuovere una leadership e una comunicazione efficace tra membri della squadra e di costruire un'identità forte. Alcuni esempi delle attività proposte sono: il quadrato perfetto, un gioco di squadra centrato sul concetto di sacrificio individuale nell'ambito dello sport di squadra e il dilemma del prigioniero, un gioco che favorisce la riflessione sui concetti di cooperazione e competizione nella squadra.

3. Parallelamente, i genitori sono stati coinvolti, proponendo alcune riunioni pianificate e realizzate insieme alla dirigenza sportiva con l'obiettivo di esporre il progetto. I genitori assumono un ruolo fondamentale per la buona realizzazione degli interventi nelle squadre giovanili. Nello specifico, è stato deciso di informarli e renderli partecipi delle diverse fasi del progetto nel corso della stagione. Nella riunione iniziale è stato descritto il progetto, gli obiettivi e le modalità di intervento; nella riunione di metà e di fine stagione sono stati presentati l'andamento dello stesso e la descrizione delle attività svolte con gli atleti e lo staff. Infine, nel corso delle riunioni sono state proposte alcune riflessioni inerenti il ruolo del genitore sportivo.

Gli obiettivi prefissati dal punto di vista sportivo sono stati raggiunti dalla squadra, che ha partecipato a due finali nazionali della categoria Under 18 e Under 20: un risultato storico per la società sportiva. Il progetto è stato confermato per le stagioni successive, garantendo una continuità di presenza e intervento della figura della psicologa dello sport. Infine, sono stati raggiunti altri due importanti obiettivi: far comprendere il ruolo e le competenze che uno psicologo può offrire in un contesto sportivo e costruire una cultura sportiva nella società sportiva, fondata su una visione multidisciplinare e di collaborazione all'interno dello staff e con la squadra.

In conclusione, nella progettazione e realizzazione di un lavoro con una squadra giovanile, un processo cruciale è l'analisi e l'attenzione ai processi di funzionamento e alle dinamiche relazionali: il modello di consulenza di processo può costituire un utile supporto nel comprendere il ruolo e l'influenza che uno psicologo dello sport assume all'interno di una società e di una squadra. In questo specifico progetto, la presenza costante e l'attività di osservazione di allenamenti e gare è stato il punto di partenza per strutturare l'intervento. La collaborazione positiva e costante con il capo allenatore e la dirigenza della società, ha consentito di adattare il lavoro in itinere al contesto e alla stagione sportiva, proponendo gli strumenti e le metodologie a mia disposizione. Un elemento chiave è stato costruire una relazione di fiducia con atleti e allenatori: questo ha richiesto un approccio relazionale aperto e collaborativo e una

riflessione continua sul mio ruolo, tra la funzione di esperto e di facilitatore del cambiamento (Schein, 1999).

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT NEL RUGBY
GIOVANILE DI ALTO LIVELLO
UN'ESPERIENZA DI LAVORO NEGLI SPORT DI SQUADRA

La Federazione Italiana Rugby da molti anni porta avanti il progetto di élite delle Accademie Zonali under 18 (successivamente rinominate Centri di Formazione Permanente) a cui afferiscono atleti provenienti dal territorio dove l'Accademia sorge ma anche da regioni limitrofe. Questi atleti sono scelti dopo un processo di selezione composto da vari step: gli ASA (attività selezioni atleti). Il percorso federale dura due anni, ma ogni gruppo ha "durata annuale" sia per l'uscita degli atleti che completano il secondo anno e l'ingresso dei nuovi, sia perché al termine del primo, in fase di rivalutazione, qualche atleta può essere escluso dalla prosecuzione. Nelle Accademie i ragazzi vivono dalla domenica al venerdì, frequentando la scuola, successivamente fanno rientro nelle proprie abitazioni anche per l'impegno della partita con il proprio club di appartenenza. Il percorso federale si struttura in allenamenti quotidiani, preparazione atletica, tutoraggio scolastico e intervento della psicologia dello sport.

Dal 2016 la Federazione Italiana Rugby ha accolto nelle Accademie Zonali Federali la psicologia dello sport con un progetto che si sviluppava su 5 macro aree:

- Prevenzione del bullismo;
- Batteria di test multidimensionali (profilo dell'atleta, qualità del sonno, identificazione del talento);
- Sportello di ascolto rivolto ad atleti, staff tecnico e famiglie;
- Lavoro sulla performance attraverso l'allenamento mentale e la presentazione di tematiche legate alla psicologia dello sport;
- Osservatorio delle dinamiche di gruppo tra gli atleti e l'intero sistema sportivo (giocatori e staff).

Il nostro intervento, durato 4 stagioni sportive a partire dal 2016 e con cadenza settimanale, è iniziato partendo da questa progettualità e successivamente ha subito delle modifiche ed implementazioni, in base all'analisi del contesto e della sua domanda. Accanto all'insegnamento di tecniche specifiche rivolte al miglioramento della prestazione atletica, come la respirazione, il rilassamento, il self talk, la definizione degli obiettivi, il lavoro si è concentrato sulle dinamiche di gruppo e sulla consulenza allo staff tecnico per integrare le osservazioni dello stesso con quelle delle psicologhe.

L'intento era di evitare il perpetrarsi di fenomeni di bullismo riferiti negli anni precedenti all'inizio dell'intervento, individuare leader positivi che potessero dare impronte funzionali ai nuovi sistemi e, non ultimo, favorire la coesione tra pari. Successivamente sono stati introdotti lavori che miravano al rafforzamento della relazione tra gli atleti e lo staff tecnico in particolare nella figura dell'head coach, riferimento sia affettivo che professionale per i ragazzi.

Parallelamente è stato allestito uno Sportello di Ascolto nel quale, sia su richiesta individuale da parte degli atleti che su segnalazione dello staff tecnico, nella figura del manager, era possibile prenotare colloqui individuali con le psicologhe per problematiche legate alla vita in Accademia, alla performance sportiva e alla vita quotidiana (scuola, amici, famiglia). Tali colloqui avvenivano in Accademia e in orari concordati al fine di non impattare né sull'attività sportiva né su quella scolastica o di studio. Lo Sportello, partito timidamente con pochi colloqui, negli anni ha avuto un forte aumento delle richieste.

Sin dal nostro primo accesso in Accademia siamo state accolte sia dai ragazzi che dallo staff tecnico con curiosità ed entusiasmo; il nostro intervento è stato sempre armonicamente integrato nell'impegnativo programma organizzativo.

Accanto alle rilevazioni ottenute tramite i test (rispetto alle quali è stato possibile effettuare test e retest, che hanno valutato e rivalutato le varie dimensioni esplorate), molte informazioni riguardo al cambiamento nella coesione degli atleti è stata fornita dagli atleti stessi e dalla qualità del clima percepito dallo staff.
Nelle ultime due annualità la Federazione ci ha affidato sia l'esplorazione di alcune caratteristiche durante gli ASA (Attività Selezioni Atleti) per sondare quanto il ragazzo si percepisse in grado di sostenere il carico dell'impegno del percorso federale sia un progetto denominato "Care Giver Evaluation" in cui veniva esplorato quanto i ragazzi si sentissero sostenuti nel percorso da genitori e staff tecnico.
Nel progetto ASA, gli atleti hanno compilato una scheda anagrafica, un questionario autosomministrato che esplorava la composizione familiare, l'andamento scolastico, eventuali altre esperienze gruppali ed un test che indagava aspetti legati allo stile attentivo e allo stile interpersonale.
I profili individuali emersi sono poi stati forniti allo staff tecnico e al responsabile del progetto élite giovanile come supporto per la selezione. Nel progetto "Care Giver Evaluation", dai dati elaborati per ciascuno dei 4 centri di formazione sono emersi: percezione di supporto e sostegno elevato da parte della famiglia nei confronti dell'esperienza sportiva del proprio figlio, insieme ad elevati punteggi di condivisione e coinvolgimento nell'attività sportiva del figlio. Gli atleti hanno rimandato sentimenti di percepito interesse da parte dello staff, non soltanto come atleti, ma anche nei confronti dei propri interessi individuali così come punteggi che esprimevano una buona relazione di fiducia con lo staff tecnico.

Riteniamo che l'attenzione che la Federazione Italiana Rugby ha posto verso l'ingresso della psicologia dello sport nei centri di Formazione Permanente possa essere un modello di riferimento per quanti si occupano di atleti giovanili di alto livello. La fascia di età 16-18 anni necessità, infatti, di un'attenzione a 360° verso l'atleta con una proposta formativa che risponda a tutti i bisogni di questo complesso periodo.
La sensibilizzazione alle tematiche psicologiche (sia di performance che cliniche) ha di fatto negli anni migliorato le dinamiche di gruppo e abbassato notevolmente il drop-out, cioè l'abbandono sportivo. Negli anni del progetto è stato, infatti, possibile individuare ed intervenire su eventuali momenti di difficoltà o criticità manifestata dagli atleti, evitando che l'abbandono fosse l'unica possibilità perseguibile. In questo senso, infatti, anche l'impatto sullo staff tecnico è stato notevole, aiutando tecnici e manager ad osservare e sostenere gli atleti in aspetti non prettamente riferiti alle loro competenze o a richiedere un supporto più specifico laddove ne sentissero l'esigenza.

FITNESS & WELLNESS

VIVERE LO SPORT COME TERAPIA
IL PROGETTO "TERAPLANDO: TERAPIA...PEDALANDO!"

Un numero considerevole di ricerche condotte sull'uomo suggerisce che l'esercizio fisico produce numerosi benefici per la salute psicofisica, mettendone in risalto il potenziale effetto terapeutico nella popolazione clinica affetta da diverse forme di patologia, sia organica (obesità, diabete, ipertensione), che psichica (depressione e disturbi d'ansia). Nello specifico, gli effetti sulla salute mentale si traducono in un miglioramento del tono dell'umore, tale che un'attività di tipo aerobico, condotta con regolarità e costanza, diviene un fondamentale strumento di protezione dalle recidive, oltre che ad essere, nelle attività di gruppo, un forte stimolo alla socialità. La credenza secondo cui l'attività fisica sia funzionale al miglioramento del solo aspetto estetico ed esteriore del proprio corpo risulta oramai superficiale ed obsoleta; essa agisce sul corpo e dentro il corpo, quanto sulla mente e dentro di essa, intendendo con questo gli aspetti più strettamente fisiologici e biochimici, che accadono nel cervello ed in tutto il sistema nervoso centrale (SNC). Malgrado le crescenti evidenze degli effetti positivi dell'esercizio fisico e

dell'allenamento sulla salute mentale, il suo uso in ambito clinico, ovvero la proposta dell'esercizio fisico in complemento agli affermati metodi quali psicofarmaco terapia e/o psicoterapia, è ancora agli inizi.
"Teraplando: la mia terapia… pedalando!" è un progetto nato nel 2015 e consiste nel far pedalare, per un'ora a ritmo di musica, su una bicicletta a volano fisso (attività chiamata indoor cycling, IC), persone affette da disturbo del tono dell'umore, come depressione, ansia, disturbo bipolare e disturbo da stress correlato.
Le lezioni si svolgono all'interno di una palestra che mette a disposizione biciclette, impianto audio e docce, e sono rivolte ai pazienti del Centro di Salute Mentale (CSM) del VII Municipio di Roma Cinecittà. Il personale medico, ovvero gli psichiatri, incaricati della salute psichica di questi pazienti, hanno scelto di inviarli a Teraplando dopo avere preso nota degli evidenti e comprovati effetti benefici conseguenti alla loro partecipazione, tanto che dal 2019 Teraplando fa parte delle attività riabilitative del CSM stesso.
Ogni sessione di Teraplando dura circa un'ora e viene svolta da professionisti dell'indoor cycling, che conoscono in maniera sicura ed approfondita la disciplina specifica. Gli allenamenti sono strutturati in una parte dedicata al riscaldamento, una all'allenamento specifico previsto nel calendario, ed un'ultima di defaticamento e stretching, ancor più delicata in pazienti che mostrano per lo più comorbidità con altre patologie (come diabete, obesità, ipertensione). L'allenamento specifico punta ad indirizzare il lavoro del muscolo cardiaco su frequenze target, misurate in battiti per minuto (BPM) (ogni utente conosce le proprie, grazie ad una visita medico sportiva svolta ad hoc), in modo tale da lavorare su un metabolismo energetico che stimola a sua volta il cervello a secernere ormoni e neurotrasmettitori utili al miglioramento dello stato di benessere psicofisico (serotonina, catecolamine, endocannabinoidi, beta endorfine).

Gli obiettivi che devono essere ben chiari rispetto alla durata del progetto (inizio/ fine stagione), sono stabiliti sia a breve che a lungo termine poiché, ad esempio, l'intensità dell'esercizio deve potere essere tollerata (autoefficacia percepita), in modo tale da produrre migliori effetti sul tono dell'umore; inoltre, gli utenti, affetti per lo più da diverse patologie, devono avere il loro e specifico tempo per strutturare la personale "sopportazione" alle varie intensità dell'allenamento stesso. Teraplando si svolge nel pieno rispetto delle caratteristiche psichiche e fisiche dell'utente, divenendo un vero e proprio allenamento di "personal training", malgrado venga svolto con una classe di massimo 10 utenti.
L'aspetto che ritengo vincente di Teraplando e che lo contraddistingue è la sua concretezza: le persone che vivono una sofferenza psichica hanno bisogno di essere presi per mano, ovvero di un contesto sicuro ove poter iniziare un'attività (non basta dire loro: "vai a fare una passeggiata o iscriviti in palestra perché ti fa bene!"), specie quando prevede un impegno fisico di una certa portata; necessitano di maggiore attenzione e protezione, di rinforzi emotivi e di un'accoglienza diversa rispetto a chi non vive tali difficoltà. Teraplando fornisce loro la cornice professionale ed il luogo fisico dove trovare tutto questo. Credo sia stato questo il suo punto di forza: fare qualcosa di comune (pedalare) per persone speciali, con una sensibilità unica nel suo genere.
Ciò che è emerso a seguito dell'attenzione mediatica offerta dalla RAI, è il bisogno di estendere il progetto non solo in più zone di Roma, ma anche in diverse città d'Italia. Tante persone mi hanno contattato chiedendomi se Teraplando è presente anche nella loro città (da Torino a Napoli). La mia speranza è di ricevere quanto prima un supporto concreto per poter formare altri operatori, che possano portare Teraplando dove c'è bisogno di una cura quanto più naturale possibile: il movimento e l'espressione del proprio corpo.
Le testimonianze di chi partecipa alle lezioni sono la prova più evidente del successo terapeutico, che evidenziano come Teraplando riesca a condizionare sinergicamente gli aspetti biologici, psichici e sociali dei partecipanti, ne riporto qui la loro testimonianza:
"ero arrabbiato nero con il mondo intero e, pedalando, pedalando, sono tornato a sorridere... perché ho incontrato persone che con coraggio e volontà affrontano i loro disagi..."; "il traguardo è uguale e

raggiungibile per tutti noi, per un gruppo che pedala, ognuno con le proprie sofferenze che a volte sembrano essere insormontabili, ma che si fanno forza l'un l'altro".

RITROVARE IL BENESSERE MENTALE E FISICO NEI
CENTRI FITNESS E NELLE PALESTRE

Il programma chiamato "Trattati Con Cura" e ideato dallo psicologo Luca Mazzucchelli è stato proposto tra l'anno 2011 e 2015 in alcuni centri fitness/club sportivi di tutta Italia ed era rivolto ai soci del club sportivo per far ritrovare il benessere sia dal punto di vista fisico che mentale.

Si può parlare di benessere psico-fisico in quanto corpo e mente sono strettamente collegati, infatti praticare attività sportiva riduce lo stress, migliora la qualità del sonno, migliora l'efficienza dell'apparato cardiocircolatorio, previene disturbi cardiaci, migliora la funzionalità del sistema polmonare, previene il diabete, corregge e migliora la postura, riduce la massa grassa, migliora il tono muscolare, aumenta la forza e la resistenza e migliora anche il tono dell'umore. L'esercizio fisico, infatti, aumenta il rilascio delle endorfine che producono un senso di benessere talvolta definito anche "sballo del corridore".

Lo scopo del programma era quello di supportare le persone che si iscrivono in palestra con il desiderio di recuperare la forma fisica o il benessere in generale ma che hanno sperimentato nella loro vita difficoltà nel raggiungimento di tale obiettivo, non essendo costanti nel recarsi in palestra, non seguendo un adeguato allenamento e non affiancando un'alimentazione sana ed equilibrata.

Nasceva così il progetto "Trattati con cura" che mette al centro il benessere della persona e che prevede infatti il coinvolgimento di tre figure professionali, all'interno del club sportivo: il personal trainer, il nutrizionista e lo psicologo.

Era strutturato in 8 incontri di gruppo a cadenza settimanale, nei quali era sempre prevista la figura del personal trainer che allena i partecipanti seguendo un programma specifico, a cui si affiancavano, alternandosi, le figure del nutrizionista e dello psicologo, esponendo il materiale tecnico e specifico volto al raggiungimento dello scopo del progetto.

Lo psicologo in particolare strutturava e gestiva gli incontri affinché vi fosse spazio sia per la trasmissione di nozioni teoriche in ottica psicoeducativa, sia per un coinvolgimento di tipo esperienziale e interattivo dei partecipanti.

Lo scopo infatti era quello di motivare il soggetto a perseguire il programma proposto sia dal personal trainer che dal nutrizionista ed il proprio specifico e personale obiettivo.

Infatti la ragione per cui si è voluto proporre tale programma è che spesso ci si iscrive in palestra o ci si reca dal nutrizionista con l'obiettivo "di stare meglio e rimettersi in forma" ma averlo solo nella nostra mente o avere tutte le informazioni sul miglioramento dello stato psico-fisico che queste azioni comportano non significa poi realmente "muoversi per metterle in atto". Subentra dunque l'aspetto psicologico e mentale che non può prescindere dalla cura del corpo.

Lo psicologo anche in questo contesto di club sportivi è una figura fondamentale affinché possa supportare l'individuo nel trovare la propria motivazione a condurre una vita attiva e sana.

Come? Aiutandolo nel definire gli obiettivi nel modo più specifico e realistico (sia a breve che a lungo termine), nel concentrarsi sui piccoli progressi, nello scegliere le attività sportive più piacevoli e nel prendere contatto con dei compagni di allenamento, nello spostare l'attenzione sui vantaggi e sulle sensazioni positive dell'allenamento (rilassamento, energia, diminuzione della tensione). Tale lavoro incrementa inoltre la consapevolezza dei propri punti di debolezza, degli ostacoli che alimentano i circoli viziosi ma anche dei propri punti di forza.

Al termine del programma "Trattati con cura", grazie ad un'indagine sia quantitativa (questionari compilati a fine programma) che qualitativa è stato riscontrato da parte dei partecipanti un incremento della motivazione e della costanza nel seguire l'allenamento fisico, nonché il programma alimentare proposto dai

professionisti. E' inoltre emerso un miglioramento nel tono dell'umore, una soddisfazione nel raggiungimento dei propri obiettivi a breve termine e un sentimento di fiducia nel raggiungere quelli futuri. Si è evidenziato anche un aumento del piacere nel recarsi in palestra (sia individualmente che in gruppo), della consapevolezza degli ostacoli e della capacità nel superarli attraverso l'apprendimento di strategie funzionali quali ad esempio focalizzarsi sugli effetti positivi dell'allenamento o del mangiare sano; ricordare le sensazioni piacevoli post allenamento, ricordare gli obiettivi condivisi in gruppo, prendere un appuntamento con qualche membro del gruppo per allenarsi insieme; registrare i progressi raggiunti.
Tale esperienza ci permette di porre il focus sul benessere della persona che decide di iscriversi in palestra. Mente e corpo sono legati ed è necessario lavorare su entrambi sia che si tratti di atleti professionisti che di sportivi amatoriali che desiderano condurre una vita sana e raggiungere un maggior stato di benessere psico-fisico.

RACCONTO DI UN PROGETTO TRAFITNESS E
BENESSERE PSICOFISICO

La letteratura (Argenton, Muzio, 2021; De Salvia, 2015) dimostra che la pratica costante e regolare di fitness possa prevenire e alleviare i sintomi d'ansia, panico e depressione.Infatti l'allenamento può contribuire a rilassare le tensioni muscolari, normalizzare l'attività neuronale e aumentare il rilascio di endorfine.
Il Body Combat di Les Mills è un programma fitness ispirato alle arti marziali. Questa disciplina è un allenamento cardiovascolare, ad alto dispendio energetico, al quale si accompagnano il miglioramento del tono muscolare, della resistenza e della coordinazione. Attraverso l'utilizzo dei movimenti delle diverse arti marziali come Boxe, Kickboxing, Muay Thai e Capoeira e a coreografie dinamiche, l'energia si traduce in divertimento e in una sensazione di rigenerazione. Il Body Combat è rivolto a tutte le fasce d'età, considerata la sua alta capacità di far scaricare energia negativa, sostituendola con quella positiva. Tale attività ha anche la capacità di riequilibrare il tono dell'umore e aiutare le persone con problemi alimentari a ridurre l'assunzione incontrollata di cibo o a ristabilire un buon rapporto con esso e con il corpo. La peculiarità di questa tipologia di lezione è inoltre la musica, molto coinvolgente e stimolante, abbinata a movimenti caratterizzati da potenza ed energia.
Il mio progetto è iniziato il del 25 ottobre 2020, data nella quale sono state nuovamente chiuse le palestre, ed ha coinvolto un gruppo di persone, sia uomini che donne, di età compresa tra i 25 ed i 60 anni: in particolare 3 uomini di età compresa fra i 50 ed i 60 ed 8 donne di età compresa fra i 25 ed i 58 anni.
Le lezioni sono state svolte al parco adiacente la palestra e nell'area esterna, 4 volte a settimana.
Ho voluto dare alle persone, in un periodo di immobilismo generalizzato, la percezione di stabilità e continuità. A partire da questa forte trasmissione di stabilità, i diversi partecipanti alle lezioni sono stati motivati anche a prefiggersi degli obiettivi a breve termine e a prendere coscienza delle loro risorse emotive e fisiche. L'obiettivo è stato quello di offrire un sostegno durante il difficile periodo della pandemia e mirare al miglioramento psico-fisico delle persone. Alcune di loro erano calate in realtà con alto livello di stress, dovuto al lavoro effettuato in smart-working oppure alla lontananza dalla famiglia, altre invece erano in evidente stato di ipocondria e ansia conseguenti al periodo Covid-19.
Durante la lezione ho usato un coaching ben preciso, molto stimolante, con parole orientate ad incoraggiare le persone a dare il meglio di sé, a non mollare e a lasciarsi andare ad emozioni che nascevano dentro di loro. Allo stesso tempo ho parlato individualmente con ognuno cercando, di volta in volta, attraverso un setting informale, di percepire bisogni e/o difficoltà personali, al fine di farli convogliare in un unico momento esperienziale in grado di migliorareo cambiare il loro stato emotivo. Sono riuscita anche a dare valore alle potenzialità del singolo, rispettando tempi e modalità di raggiungimento degli obiettivi prefissati. In questo modo ho permesso l'aumento della fiducia dei singoli componenti del gruppo in loro stessi, fiducia dai feedback ricevuti durante tutto il periodo.

Grazie alla mia esperienza in campo psicologico ho fatto sentire la persona libera di esprimere totalmente tutto quello che era dentro la propria personalità oltre a trovare nel concetto di gruppo un senso di appartenenza fondamentale, soprattutto in un periodo come questo.
Nel tempo ho potuto rilevare tra le persone partecipanti alla lezione, la creazione di una rete di solidarietà, un miglioramento del tono dell'umore e dell'equilibrio psicologico di tutti i componenti del gruppo.
Durante tutto il periodo, nonostante la situazione esterna fosse sempre più grave e minacciosa, il gruppo, invece di sciogliersi in preda alla paura o allo scoraggiamento, si è coeso sempre di più, diventando quasi un corpo unico a difesa di uno spazio dove vivere normalità, forza condivisa e spirito collaborativo.
Il gruppo, successivamente, ha sviluppato un legame anche al di fuori delle lezioni, creando momenti d'incontro in ambienti differenti e conviviali. Ora che la situazione si è maggiormente normalizzata, ognuno di loro contribuisce a motivare i nuovi arrivati ad integrarsi, coinvolgendoli con un entusiasmo contagioso.
Lo spazio prima limitato ad una quindicina di persone, si sta ampliando sempre di più, e non solo perché questo tipo di attività fisica è energica e stimolante, ma soprattutto per la nuova strutturazione dell'attività che valorizza il contributo dell'individuo all'interno del gruppo.
Tale tipo di progetto, infatti, si è dimostrato utile per lo sviluppo della fiducia in se stessi, insegnando alle persone a prendersi cura di sé, aiutandole a tessere legami sociali e a divertirsi, riuscendo a ritagliarsi uno spazio personale. Inoltre, il mantenimento del peso forma, la cura del sistema cardio respiratorio e l'abbassamento del livello di stress possono contribuire anche a potenziare la sensazione di forza interiore della persona e a mantenerla nel tempo.
Il progetto sta tuttora continuando, facendo parte integrante del programma offerto alle persone grazie alla sua validità e serietà.

INCLUSIONE SOCIALE E DISABILITÀ

CLASSIFICAZIONE SPORTIVA PER RAGAZZI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA E RELAZIONALE

Nel mondo altamente complesso dello sport di oggi, gli sforzi per promuovere la partecipazione e l'equità nel movimento paralimpico sono importanti e fondamentali. La segmentazione dei concorrenti per sesso, età o categoria dipeso sono esempi di approcci comunemente utilizzati per raggiungere questo scopo.
All'interno del movimento paralimpico è la classificazione il veicolo destinato a promuovere la partecipazione degli atleti disabili sia essi fisici che intellettivi, così da consentire lo svolgimento di una competizione sportiva in maniera equa, raggruppando in "classi" atleti aventi le medesime potenzialità. Il primo riferimento alla classificazione appare nel libro di Joan Scruton "Stoke Mandeville: Road to the Paralympics" quando l'allora Aylesbury Hospital Management Committee (ospite degli Stoke Mandeville Games) prende in considerazione il fatto di «... fare una concorrenza più leale». È in questa fase che si è passati dal netball al basket e la competizione è stata distinta in due classi: (a) per lesioni complete e (b) per lesioni incomplete ". Era il 1955, in vista della sesta edizione degli annuali Stoke Mandeville Games.
Essa misura l'influenza che il suo status ha sulla prestazione sportiva. Inizialmente la classificazione si basava sulla valutazione medica, ponendo poca enfasi sulla valutazione dell'impatto sullo sport. Negli anni '80 e '90 molti atleti e classificatori hanno riconosciuto questa mancanza e si è passati ad un sistema di classificazione funzionale incentrato maggiormente sulla prestazione sportiva.
Ad oggi esistono 10 tipi di impedimento eleggibili per lo sport paralimpico, suddivisi in tre grandi gruppi:
1.Disabilità motorie
2 .Disabilità visive
3 .Disabilità intellettiva

Per quanto riguarda la disabilità intellettiva, le categorie paralimpiche non seguono le regole stabilite per la disabilità fisica o visiva ma, piuttosto, un criterio definito “Eleggibilità.
Al fine di essere dichiarato eleggibile e quindi poter svolgere l’attività agonistica, l’atleta viene sottoposto a due valutazioni seguendo i principi stabiliti da Virtus (World Intellectual Impairment Sport) e successivamente quelli dell’IPC (International Paralympic Committee), per gli sport da esso riconosciuti (nuoto, atletica e tennis tavolo); e che consistono nella:

- Diagnosi della disabilità intellettiva;
- Valutazione dell’impatto che ha la disabilità intellettiva nella pratica della specifica disciplina.

L’eleggibilità e la classificazione sono fondamentali per gli atleti con disabilità intellettiva per competere nella Virtus (World Intellectual Impairment Sport), nelle competizioni della Federazione Internazionale e ai Giochi Paralimpici.

Così in ambito internazionale sono state al momento codificate 3 classi:
111: è il gruppo per gli atleti con disabilità intellettiva ed è incluso (in alcuni sport) nei Giochi Paralimpici. Gli atleti gareggiano nel nuoto, nell'atletica leggera e nel tennis tavolo nelle categorie S14, T/F20 e classe 11.
I criteri di ammissibilità affermano che un atleta deve mostrare:

- Un QI di 75 o inferiore;
- Limitazioni significative nel comportamento adattivo come espresso nelle abilità adattive concettuali, sociali e pratiche;
- La loro menomazione deve essere stata diagnosticata prima dei 22 anni

112: Le menomazioni intellettive e fisiche/sensoriali spesso influiscono insieme, il che significa che gli atleti devono adattarsi e superarle entrambe.
Alcune sindromi che causano menomazioni intellettive ne hanno anche altre associate. La sindrome di Down è una di queste ed è la forma più comune di deterioramento intellettuale geneticamente identificato.
L'II2 è stato introdotto per riflettere la varietà di menomazioni che possono accompagnare una menomazione intellettiva e garantire così una competizione più equa.
I criteri di ammissibilità per gli atleti II2 sono:

- Una diagnosi ufficiale di Trisomia 21 Down Syndrome;
- Una dichiarazione che l'atleta è esente da instabilità atlanto-assiale sintomatica (AAI).

Gli atleti con una condizione di “mosaicismo” sono inseriti invece nella classe II1.
113: Questo nuovo gruppo è stato creato per consentire alle persone con autismo e senza disabilità intellettiva di competere ai massimi livelli.
I criteri di ammissibilità per II3 sono:

- Un punteggio completo di QI superiore a 75 e/o nessuna diagnosi di deterioramento intellettuale (evidenza di funzionamento cognitivo a livelli medi o superiori alla media);
- Una diagnosi formale di autismo, ASD o sindrome di Asperger, effettuata da un medico qualificato utilizzando tecniche diagnostiche accettate.

L’Eleggibilità internazionale consente quindi l'ingresso nei Campionati mondiali e regionali di VIRTUS ed è un PRE-REQUISITO per la CLASSIFICAZIONE SPORTIVA PARALIMPICA.
La classificazione degli atleti, di competenza invece dell’IPC, garantisce che l'atleta abbia una disabilità idonea e in linea con il codice di classificazione IPC e che la menomazione ha un impatto sulla prestazione sportiva.
Tale classificazione si articola su tre livelli:

1. Valutazione cognitiva: somministrazione di quattro differenti test cognitivi;
2. Valutazione tecnica: si richiede all’atleta di eseguire dei gesti tecnici senza l’aiuto del proprio allenatore a meno che non sia consentito dal classificatore;

3. Osservazione: Quando l'atleta non soddisfa i criteri di valutazione cognitiva e tecnica, viene osservato durante la competizione. Essa consiste nell'analisi di un video della competizione dell'atleta.
L'universo degli sport per disabili è un universo variegato e proprio per questo estremamente affascinante, fatto di atlete e atleti in grado di compiere imprese straordinarie dentro e fuori un campo di gara.

Un movimento che, in tutti questi anni, ha saputo operare una rivoluzione culturale volta a far passare un messaggio positivo del mondo Paralimpico, oggi visto sempre di più come insieme di ragazzi capaci di incarnare modelli di comportamento virtuosi.
Un percorso, quello di questi atleti, che deve necessariamente partire da un ambito come quello famigliare, considerato come primo nucleo in cui si sviluppano le potenzialità di questi ragazzi, il tutto grazie all'impegno, al sostegno e all'impulso che può venir loro da genitori e parenti; un percorso che quindi si sviluppa sul piano sportivo, che a questo punto diventa terreno non solo di confronto agonistico ma anche pretesto per vivere un momento di piena inclusione e socializzazione. Le procedure di classificazione quindi, dovrebbero essere il risultato di un ciclo continuo di qualità per soddisfare i bisogni di una popolazione svantaggiata che ha limitate possibilità di parlare con la propria voce, pur manifestando prestazioni sportive di prim'ordine.

LO SPORT RENDE TUTTI I BAMBINI UGUALI
IL JOY SUMMER CAMP
Il Progetto Joy Summer Camp è stato ideato e sostenuto dalla Onlus Sport Senza Frontiere che si occupa di far praticare sport a bambini che vivono un disagio sociale ed economico.
Nello specifico, il Joy Summer Camp è, a tutti gli effetti, un centro estivo o meglio un camp polisportivo residenziale che si è svolto al Terminillo nell'estate del 2017 per dare sostegno alle famiglie che avevano vissuto il terremoto del Centro Italia del 2016/17. Il grande successo della prima edizione ha trasformato il Joy in un progetto estivo permanente a vocazione sociale. Un laboratorio socio – educativo che utilizza lo sport come strumento di coesione, inclusione ed educazione, accogliendo gratuitamente i bambini che vengono da situazioni emergenziali, sia temporanee che permanenti.
I bambini e i ragazzi coinvolti avevano un'età compresa tra i 6 e i 17 anni, ogni settimana ne partecipavano circa 100 / 150. All'arrivo in struttura i partecipanti venivano divisi in gruppi, per fasce di età, gli veniva assegnato come riferimento un "educatore", ovvero ragazzi/e tra i 22 e i 27 anni che stavano studiando per diventare istruttori di una qualche disciplina sportiva o semplicemente che avevano l'abilità di animatori per le fasce d'età di riferimento. L'educatore che seguiva il proprio gruppo in tutte le attività sia durante la giornata sia nei momenti di attività libera.
Nel dettaglio, lo staff per ogni settimana era composto da:

- il direttore, che si occupava di gestire le situazioni burocratiche,;
- gli "educatori", che dovevano osservare che ogni bambino / ragazzo venisse integrato nel gruppo, svolgendo le attività proposte e seguendo una corretta alimentazione;
- il referente sportivo, che quotidianamente organizzava le diverse attività sportive e i materiali ;
- gli allenatori delle diverse discipline sportive scelti dallo staff di Sport Senza Frontiere oppure inviati direttamente dalla federazione sportiva, alcuni accompagnavo il gruppo tutta la settimana altri rimanevano il tempo adeguato per la lezione che poteva variare da 2 a 4 ore;
- uno psicologo seguiva le diverse attività dei ragazzi, vivendo quotidianamente con loro, per conoscerli e farsi "conoscere" ed acquisire una certa confidenza con i partecipanti. Ad ogni pasto si univa ad un gruppo per condividere l'esperienza della giornata, e partecipava attivamente anche nelle attività sportive allenandosi con loro. Inoltre, in alcune settimane, ha organizzato anche delle attività sulle emozioni e sulla gestione delle paure emerse come l'esser lontani da casa, affrontare ed elaborare le paure

del buio dei rumori forti ma anche di poter esprimere e parlare liberamente del loro vissuto relative al recente terremoto.
La scelta da parte degli organizzatori della presenza dello psicologo è stata dettata dall'ipotesi che durante le diverse attività potessero emergere ricordi delle esperienze dei ragazzi legate al terremoto ed alle possibili difficoltà che gli educatori avrebbero potuto incontrare nel gestirle.

Inoltre, la presenza della psicologa aveva un secondo scopo: rassicurare i genitori, permettendogli di iscrivere i figli con la certezza che ci fosse una figura che si prendesse cura dell'aspetto emotivo nel caso fossero emerse delle difficoltà. Ai bambini la psicologa ha permesso di affrontare alcune delle paure tipo: la paura del buio, di rimanere soli, della morte.
La giornata dei ragazzi era incentrata su attività sportive che si svolgevano principalmente al Campo di Altura del Terminillo, dove era presente un pista di atletica regolamentare, dei campetti da calcio e diversi attrezzi sportivi (rete da pallavolo, tatami, basket, golf e scherma), ma anche delle attività ricreative tipo parco avventura, laboratorio teatrale, laboratorio alimentare, escursioni e passeggiate nel faggeto.
L'attività che concludeva la settimana era la caccia al tesoro, dove ogni tappa aveva domande che si riferivano alle attività sportive svolte.
Gli obiettivi del Joy Summer Camp si sono evoluti negli anni, se infatti inizialmente era noto per coloro che avevano vissuto il terremoto, successivamente si è aperto a tutti, permettendo ai ragazzi un maggior confronto tra coetanei provenienti da situazioni diverse.
Riassumendo gli obiettivi sono stati:

- creare coesione e confronto tra ragazzi di realtà sociali diverse;
- conoscere e praticare diverse attività sportive,
- supportare e rafforzare lo sviluppo e la crescita armonica dei minori;
- supportare le famiglie che vivono un disagio economico;
- riscoprire un contesto e un clima sereno.

Il Joy Summer Camp ha regalato ai partecipanti un esperienza sportiva ed umana sicuramente unica. Il progetto è stato studiato per accogliere i bambini a 360°, tenendo in considerazione il divertimento, lo sport, ma anche la crescita emotiva e personale. Il Camp ha permesso ai ragazzi/e di sapersi confrontare e relazionare con gli altri, di saper gestire le proprie emozioni, come l'ansia da prestazione ma soprattutto la voglia di misurarsi in attività diverse, e di conoscere e praticare anche sport di nicchia, tipo il golf.
L'occhio attento di Sport Senza Frontiere Onlus ha permesso tutto ciò anche per il coinvolgimento di alcune Federazioni Sportive e di alcuni Big dello sport che hanno portato la loro storia ai ragazzi, favorendo la bellezza e la condivisione di un allenamento insieme. Molto spesso, infatti, lo stesso il direttore o la psicologa partecipavano ai diversi tornei, rendendo questo rendeva umana ogni figura del Camp.
Alcuni ragazzi che hanno partecipato non praticavano sport in modo regolare perché era considerato "faticoso" e la soddisfazione non c'era, ma durante la settimana di Joy hanno provato loro stessi, la gioia e l'entusiasmo di praticare sport in modo "assiduo" ed hanno constatato che lo sport ripaga l'impegno con gioia.

UN PROGETTO DI CALCIO INTEGRATO PER BAMBINI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA

Nel 2015 dalla collaborazione tra l'accademia calcio integrato, la fondazione Roma Cares e l'AS Roma nasce il progetto"Calcio Insieme" per l'insegnamento del calcio a bambini con disabilità intellettiva, in prevalenza con disturbo dello spettro autistico, ma anche sindrome di Asperger, disprassici e sindrome di Sotos. Il progetto, nato in via sperimentale, accoglie inizialmente un gruppo di 30 bambini che aumenteranno nel corso degli anni fino a raggiungere gli 80 della stagione sportiva 2021/22.

L'obiettivo del progetto è quello di ribaltare, attraverso il calcio, la loro condizione prevalentemente sedentaria, migliorare il funzionamento della loro motricità, dei processi cognitivi e affettivi e migliorare la loro interazione con i compagni e con gli adulti. Abbiamo operato in un ambito in cui non vi erano dati documentati sull'utilità degli sport di squadra per bambini con disabilità. Per questo motivo, si è voluto soddisfare il bisogno delle famiglie e dei bambini di vivere esperienze sportive per promuovere integrazione sociale e divertirsi con il gioco del calcio sinora frustrato dalla mancanza di corsi/scuole calcio dedicati.
Il programma è rivolto a bambine e bambini delle scuole di Roma, di età compresa tra i 6 e i 18 anni con disabilità intellettive, che vogliono vivere il gioco e il calcio adattato alle proprie capacità; affermando pienamente il valore dello sport quale strumento relazionale, riabilitativo, sociale e accrescendo il livello qualitativo di vita, tramite il miglioramento della loro attività motoria e sportiva.
Da tempo il Comitato Paralimpico Internazionale ha posto l'empowerment delle persone con disabilità come priorità di ricerca e di sviluppo. Il concetto di empowerment si riferisce al processo tramite il quale ogni individuo sviluppa delle abilità e competenze per ottenere il controllo della propria vita e per migliorare la propria condizione di vita. Gli individui con disabilità sono stati definiti come la più ampia minoranza al mondo. In questi anni si è sviluppata la consapevolezza che lo sport e, più in generale l'attività motoria, possano rappresentare delle situazioni in cui promuovere lo sviluppo psicosociale e motorio delle persone con disabilità. Hutzler (1990) ha introdotto il concetto di empowerment nello sport per disabili ponendo alla sua base la consapevolezza nelle proprie competenze e la percezione di auto-efficacia.
L'obiettivo è di raggiungere tramite l'esperienza sportiva un migliore controllo delle risorse personali e dell'ambiente in cui si vive, con l'uso di competenze che di solito non sono in possesso delle persone con disabilità.
Il calcio è lo sport più amato e praticato dalle bambine e dai bambini di tutto il mondo, ma per i giovani con disabilità intellettiva sono rare, se non del tutto assenti, le opportunità che permettano loro di vivere questa pratica sportiva come esperienza formativa e di gioco. Questo limite si accompagna al fatto che la pratica sportiva per i giovani con disabilità intellettiva non è particolarmente diffusa nel mondo.

Lo studio di come possa essere avviata e svolta e di quali possano essere i benefici di un'esperienza continuativa per tempo e qualità, non ha finora suscitato l'interesse, che invece meriterebbe.
Nei giochi di squadra la ricerca condotta con giovani con disabilità intellettiva è un ambito che non è stato esplorato e lo stesso vale per le esperienze condotte all'interno delle società sportive di calcio, dove vi sono casi isolati ma nulla di più. Attualmente sono state pubblicate quattro ricerche sul calcio, di cui due sono state condotte dal gruppo di ricerca dell'Asd Accademia Calcio Integrato (Vetri e Roccella, 2020).
Sappiamo che nella scuola i bambini con disabilità sono circa 216.000 e il 68% di questi soffrono di disabilità intellettiva. Il Progetto Calcio Insieme si rivolge a loro, per avviare un programma di apprendimento del calcio che abbia lo scopo di favorire:

- l'integrazione sul campo con gli altri giovani calciatori, attraverso lo sviluppo del benessere fisico e psicosociale e delle abilità motorie nello sport e nel gioco;
- l'inclusione sociale favorita dallo sviluppo dei linguaggi (privilegiando il verbale, ma anche il non verbale e quello corporeo);
- il miglioramento delle capacità di auto-controllo, dovuto a una riduzione dei disturbi comportamentali.

L'intervento si è proposto di costruire un sistema di collaborazione tra famiglia, scuola e società sportiva in modo da determinare un circolo virtuoso in cui ognuno per la sua parte sia impegnato nel favorire un migliore sviluppo e qualità della vita dei giovani con disabilità intellettiva.
Il successo di un progetto di questo tipo risiede nel grado di competenza dello staff, nella realizzazione di un programma didattico specifico per il calcio, nella costruzione di una Community con il gruppo delle famiglie e le scuole, nella messa in atto di un sistema di valutazione della condizione motoria e psicologica a

inizio e fine anno, per valutare in modo scientifico il valore dei cambiamenti prodotti durante l'attività annuale.
Per realizzare il progetto lo staff è stato composto solo da laureati in scienze motorie, alcuni già istruttori della A.S. Roma, da psicologi dello sport, un logopedista, un medico, un responsabile dei rapporti con le famiglie, un responsabile scientifico, un responsabile di area psicologica e un responsabile tecnico della A.S. Roma.
Proprio la formazione dello staff e la scelta di specifiche e specialistiche figure professionali rappresenta un aspetto fondamentale della metodologia del progetto. La diagnosi di disturbo dello spettro autistico contiene in sé una varietà di quadri sintomatologici e comportamentali per cui vengono progettati percorsi sportivi adattati alle capacità presenti e in grado di sviluppare competenze ulteriori. Per questo motivo i bambini sono suddivisi per livello di funzionamento e livelli di autonomia in due gruppi definiti "Gruppo rosso" e "Gruppo Giallo".
È possibile stabilire un profilo specifico per ognuno dei due gruppi "Calcio Insieme".
Del gruppo ROSSO fanno parte bambini con funzionamento ridotto e basso livello di autonomia. Presentano un deficit cognitivo e presenza di sintomi invalidanti, in associazione alle caratteristiche più comuni dell'autismo. Il linguaggio verbale è assente e sostituito per alcuni da parole frasi. In questo gruppo i bambini sono seguiti ognuno da un allenatore o da uno psicologo dello sport, si allenano due volte a settimana in gruppi da 10 bambini.
I bambini del Gruppo GIALLO, hanno un buon livello di autonomia in campo e presentano inoltre una buona motivazione alla socializzazione, messa però in atto con modalità spiccatamente eccentriche, unilaterali, verbose o a volte irruenti.

Il linguaggio seppure fluente risulta difettuale sul piano pragmatico, ciò esige una programmazione, una modalità di presentazione delle esercitazioni e più in generale una metodologia di allenamento opportunamente progettata. I gruppi anche in questo caso sono formati da 10 bambini seguiti in campo da due allenatori, uno psicologo dello sport e un medico.
Il nostro obiettivo non è di tracciare un profilo medico o esclusivamente psicologico dei nostri giovani atleti con autismo, né quello di fare diagnosi, ma di delineare e far emergere le buone prassi in grado di costruire un percorso d'integrazione sportiva valido ed efficace per i bambini con disabilità intellettiva e per i loro compagni di squadra con sviluppo tipico.
Il percorso sportivo calcistico, diversamente dalla scuola, rappresenta un ambiente più flessibile e meno rigido, per questa ragione è spesso fonte di ansia e preoccupazione per i genitori, che temono che il contesto sportivo sia meno capace di comprendere i bisogni educativi speciali dei loro figli. Per questo motivo, è necessario che tutto lo staff sia capace di accogliere il bambino e che sappia organizzarsi in base alle esigenze manifestate dai bambini e anche dai loro genitori
Soprattutto nel caso dei nostri bambini del gruppo rosso con una marcata compromissione di aggancio relazionale è di primaria importanza il ruolo di operatori esperti in grado di integrare il lavoro sportivo e quello psicologico relazionale. In generale, possiamo dire che non esiste un unico intervento in grado di rispondere alle complesse esigenze dei bambini con autismo. Per questo motivo abbiamo programmato un percorso sportivo che tiene conto del livello cognitivo, dell'età, della risposta all'ambiente sportivo, del piacere e divertimento mostrato in relazione all'operatore e alle proposte, delle abilità espresse e potenziali.
Vengono considerate tutte le aree maggiormente problematiche del bambino (l'interazione, la comunicazione, la sua autonomia) ma ciò che maggiormente mette in evidenza la metodologia utilizzata sono i suoi punti di forza (che cosa sa fare, da cosa partire). Dall'unione di queste due dimensioni scaturiscono obiettivi a breve, medio e lungo termine necessari per il buon andamento del percorso sportivo. Gli obiettivi possono essere suddivisi per complessità e per tempo di realizzazione. Soprattutto nei casi dei bambini del gruppo rosso è importante suddividere un obiettivo complesso in sotto-unità che il

bambino può conquistare con maggiore facilità: tale analisi del compito lo aiuterà a comprendere che cosa imparare, abbassando i livelli di stress causati dalla proposta di nuovi apprendimenti.
Il primo studio che abbiamo condotto all'interno del progetto ha riguardato lo sviluppo del benessere fisico e psicosociale e delle abilità motorie attraverso il gioco del calcio. I risultati (Cei et al., 2016; 2017) hanno dimostrato che, in relazione alle abilità motorie, sono emerse differenze significative rispetto alle valutazioni iniziali come camminare, correre, rotolare, saltare in alto, afferrare una palla e stare in equilibrio. In relazione all'uso della palla, la maggior parte ha imparato a guidarla in spazi comunque piuttosto ampi mentre il 40% circa di loro non è migliorato. Dal punto di vista psico-sociale al termine del primo anno i giovani con un funzionamento di base migliore (gruppo giallo) hanno dimostrato la capacità di saper giocare con gli operatori e i compagni, condurre a termine le attività iniziate ed essere sostanzialmente attivi durante l'intera durata di ogni seduta di allenamento. I bambini con un livello di funzionamento più ridotto (gruppo rosso) sono anch'essi migliorati ma hanno comunque mostrato più difficoltà a concludere le esercitazioni, mostrando momenti di pausa durante l'allenamento. Tuttavia, hanno imparato a calciare la palla e riconoscono la porta, molti di loro hanno comunque necessità di avere sempre accanto, il tecnico o lo psicologo, e possono avere crisi che gli impediscono talvolta di continuare l'attività.

Inoltre, tra i suoi risultati lo staff è riuscito a fare svolgere allenamenti integrati con i ragazzi e le ragazze della Scuola calcio della Roma, e anche a far svolgere partite di calcio integrato 5vs5, con squadre formate da 3 ragazzi con disabilità e 2 con sviluppo tipico.
L'esperienza di questi anni e i dati raccolti hanno confermato quanto emerso dalle ricerche condotte in gruppi di persone con disabilità intellettiva, secondo cui la dimensione motoria migliora con percorsi specifici di apprendimento motorio/sportivo; ma a ciò va aggiunto che l'organizzazione delle sedute del progetto "Calcio Insieme" in interventi-di-gruppo e interventi-individuali favorisce lo sviluppo delle competenze sociali e della comunicazione.
Il progetto "Calcio Insieme" ha risposto, anche, alla richiesta di organizzare attività basate su un intervento sportivo svolto seguendo le regole della metodologia dell'allenamento, orientate al lavoro di gruppo come nel calcio per aumentare l'efficienza e l'efficacia delle azioni individuali e collettive delle persone con disabilità intellettiva.
Infine, vanno ricordati quei risultati di sostenibilità sociale raggiunti, che non sono definibili in termini scientifici ma che allo stesso tempo sono importanti per un progetto che ha lo scopo di ridurre i limiti dei giovani con disabilità intellettiva e di ampliare le competenze.
In conclusione, l'esperienza della fondazione Roma Cares e dell'Accademia di Calcio Integrato confermano e documentato come anche bambini e adolescenti possano giocare a calcio divertendosi e costruendo tra loro, come famiglie e singoli giovani, una rete di sostegno e di collaborazione attiva per promuovere il benessere e l'inclusione come bene collettivo del territorio attraverso il calcio.

IL CALCIO PER LA CRESCITA E L'' INTEGRAZIONE

Il progetto Insuperabili è rivolto ad atleti e atlete dai 5 anni in su, con disabilità legata all'area cognitiva, relazione, emotiva e/o motoria. La finalità del progetto è quella di offrire ai giocatori un contesto dove sperimentarsi e crescere a livello sportivo e non solo Insuperabili, infatti, pone come macro obiettivi quelli di:

- fornire agli atleti strumenti che permettano di raggiungere un maggior grado di competenza e autonomia, attraverso l'acquisizione di competenze trasversali apprese grazie al gioco del calcio;
- offrire la possibilità di relazione e integrazione con i pari all'interno di un gruppo;

- rapportarsi con figure di riferimento e soprattutto di crescere, da diversi punti di vista, grazie alla conoscenza sempre specifica delle proprie risorse e dei propri limiti, così da accrescere la qualità della propria vita.

Il contesto sportivo ed educativo permette un maggiore senso di autoefficacia e di conseguenza anche di autostima, che va a migliorare la qualità della vita degli atleti sotto l'aspetto psico-fisico e sociale sia in campo che fuori e, di riflesso, si estende ai loro contesti di vita e di conseguenza alla loro rete.

Il progetto è nato a Torino nel 2012, si è poi esteso in diverse realtà italiane, sia in grandi città quali Milano, Genova, Roma, Napoli, Siracusa che in realtà più piccole, arrivando ad oggi ad un totale di 17 sedi sparse sul territorio nazionale. Anno dopo anno la strutturazione delle attività si è perfezionata dando vita ad una vera e propria metodologia che mette in campo ricerca, competenza tecnica, equipe multidisciplinari e l'utilizzo della rete al fine di garantire agli atleti un percorso a 360 gradi.

Le squadre sono organizzate in funzione delle capacità degli atleti, con la finalità di rendere la seduta allenante attraverso una programmazione sia sportiva che socio-psico-educativa, che prevede il raggiungimento di obiettivi a medio e lungo termine in base al funzionamento e all'allenabilità degli stessi.

Nel contesto Insuperabili, per allenabilità si intende "la capacità di sopportare i carichi di lavoro della disciplina" ed essa viene tarata attraverso strumenti sportivi e socio-psico-educativi (test atletico motori, griglie valutative, check-list, contratti educativi, …) utilizzati in diverse modalità e declinazioni durante l'intero arco della stagione sportiva, al fine di costituire, monitorare e valutare gli obiettivi dell'individuo e del gruppo.

Le sedute di allenamento seguono una programmazione annuale che verte sull'apprendimento e sul consolidamento di capacità dell'area cognitiva, emotiva, relazionale e sportiva. Durante gli incontri, infatti, sono presenti in campo figure professionali provenienti da ambiti e formazioni diverse, principalmente coach sportivi, psicologi ed educatori. In particolare, gli psicologi entrano nelle dinamiche di gioco a tutti gli effetti, vivendo un costante dinamismo tra "dentro" e "fuori":

- seguono le dinamiche dell'allenamento vivendole in prima persona,
- osservano le modalità relazionali, prestative e di comunicazione del coach sportivo,
- laddove è richiesto seguono gli atleti con un rapporto 1 a 1,
- cercano strategie di semplificazione per l'apprendimento delle attività
- seguono le dinamiche di gruppo, in confronto costante con il team al completo per offrire sempre una visione dell'allenamento dai diversi punti di vista: psicologico, educativo e tecnico-sportivo.

I coach, parallelamente, programmano il percorso sportivo sulla base dell'acquisizione di schemi motori, di abilità sportive o abilità tecniche/tattiche, obiettivi approfonditi e perseguiti diversamente a seconda delle categorie di riferimento. L'educatore, infine, è la figura che attua specifici percorsi educativi e riabilitativi, volti allo sviluppo dell'atleta con obiettivi educativo/relazionali. Quest'ultimo svolge una funzione di supporto pratico degli atleti all'interno dell'impianto sportivo attraverso l'accoglienza degli stessi, il monitoraggio e il supporto nella gestione degli spazi sia fuori che dentro al campo. Inoltre è in costante confronto con gli altri membri dell'equipe fornendo le informazioni raccolte rispetto al contesto di vita degli atleti.

L'attività proposte si basa sul presupposto che, attraverso il gioco e in particolare lo sport e il gioco del calcio, l'atleta possa sviluppare, migliorare e ampliare sempre più le proprie risorse e conoscere meglio i propri limiti, al fine di usufruirne al massimo del proprio potenziale dentro e soprattutto fuori dal campo da gioco.

Nelle categorie a bassa allenabilità, gli obiettivi dell'area psicologica e dell'area educativa possono essere messi in luce già dall'attività di accoglienza e spogliatoio, nella comprensione del senso e pertanto nell'educazione alla gestione del proprio spazio e del proprio materiale. Molto importante durante queste fasi è la definizione del confine tra Io e l'Altro. In molti casi, infatti, in queste categorie vi è la presenza di atleti che, caratterizzati da ritardo cognitivo grave e/o autistici, presentano delle difficoltà, a volte quasi

invalidanti, nel condividere il contesto con altre persone, sovente anche nel riconoscere la presenza di qualcun altro al di fuori di sé. Il lavoro che si prova ad impostare con queste tipologie di atleti, quindi, farà riferimento innanzitutto al registro comunicativo tra coach e atleta, in modo tale da trovare la chiave di sintonizzazione più funzionale per comunicare con ogni membro del gruppo (es. comunicazione dei propri bisogni) e in seguito fungere da mediatori per permettergli di comunicare tra loro. Questa tipologia di lavoro, coordinata con le figure di riferimento nell'ambiente familiare, può essere fondamentale per aiutare l'atleta a comprendere aspetti della realtà sociale e del contesto in cui sarà inserito, per spiegare gli obiettivi da raggiungere tramite la conversione di concetti astratti in immagini visive e per supportare l'atleta nella comprensione delle attività della giornata, mostrando le azioni in ordine temporale, in modo da creare una routine.
Dal punto di vista sportivo le sessioni di allenamento sono finalizzate all'apprendimento di schemi motori di base (camminare, correre, lanciare) e competenze calcistiche basilari (tiro, passaggio), attraverso l'acquisizione dei quali lo psicologo continua trasversalmente a lavorare sugli obiettivi concordati (es. attraverso l'obiettivo sportivo "passaggio" si lavora sul "riconoscimento dell'altro"), così come l'educatore (es. la spiegazione degli esercizi da svolgere tramite l'uso di strategie di comunicazione aumentativa alternativa, che prevede l'utilizzo di molteplici canali sensoriali, ad esempio l'uso delle immagini a sostegno del messaggio che si vuole comunicare).

Per le categorie a media allenabilità gli obiettivi principali, oltre i già citati e declinati sulla base delle capacità del singolo e del gruppo, si basano sul raggiungimento della consapevolezza delle proprie risorse, oltre che dei propri limiti. Questa tipologia di atleti, infatti, spesso riporta a persone caratterizzate da difficoltà motorie, sindromi genetiche o ritardi nello sviluppo che li hanno portati nel tempo ad essere cristallizzati in giudizi e pregiudizi dovuti ad alcuni dettami della società (es. Sindrome di Down). Pertanto, l'obiettivo del progetto e delle attività portate avanti da Insuperabili è quello di far sì che gli atleti si riscoprano in vesti tutte nuove, attraverso il gioco e tutto ciò che esso può mettere in campo (es. modalità relazionali con compagni e avversari, corporeità, potenzialità non note, ambizione, rapporto con l'autorità, …), integrando i nuovi aspetti di sé a tutto ciò che finora hanno imparato su loro stessi. Il continuo sguardo tra individuo e squadra, inoltre, sarà fondamentale per iniziare a mettere delle basi solide nella costruzione di un gruppo (Lewin, 1979), al fine di far uscire l'atleta dalla sfera personale e unica nella quale molto spesso è rigidamente inserito. Il ruolo dello psicologo in queste categorie viene giocato molto spesso con le famiglie, poiché in questo caso un lavoro coordinato è ancor di più essenziale, affinché si provino ad inserire man mano alcuni elementi in direzione di un vero e proprio cambio di mentalità e soprattutto di una visione diversa della disabilità, che ricadrà di riflesso sui propri figli.
Gli obiettivi sportivi si focalizzano sugli schemi motori più avanzati, tra le competenze calcistiche iniziano a differenziarsi i ruoli (portiere, attaccante, difensore), di qui il rapporto con il regolamento e il potenziamento del lavoro sull'autonomia. È sempre da tenere in considerazione, però, che a queste categorie appartengono i gruppi di atleti le cui abilità e peculiarità sono spesso caratterizzate da grande eterogeneità, pertanto obiettivi e valutazioni, come in qualsiasi caso d'altronde, non potranno mai prescindere dalla specificità del singolo e del gruppo.
Nelle categorie ad alta funzionalità, il lavoro si sposta su un registro molto più prestativo, con tutte le conseguenze che questo comporta a livello emotivo, relazionale e cognitivo. Entrano in gioco in maniera più preponderante e costante le partite e i campionati, i giocatori si ritrovano non solo a dover creare un gruppo, ma una vera e propria squadra, con un obiettivo comune. Le dinamiche tra compagni, il rispetto per gli avversari e allo stesso tempo l'agonismo, le tematiche quali la sconfitta, la vittoria, le aspettative proprie ed altrui, la dimensione del desiderio, possono essere solo alcuni degli aspetti principali con cui questi giocatori dovranno fare i conti. Pertanto, la complicità e il coordinamento tra coach e psicologo diviene imprescindibile per un lavoro funzionale alla crescita dei singoli e del gruppo. Una questione importante per questa categoria, quindi, è di tipo identitario, poiché sarà importante favorire

l’identificazione con i valori della società e della squadra nel rispetto delle peculiarità di ciascun membro. La realtà dei gruppi, difatti, emerge dalle percezioni comuni che le persone hanno di sé in qualità di componenti del gruppo stesso e dalle relazioni reciproche all'interno di esso. Ne derivano poi gli slogan, le norme e i valori, come prodotti della realtà di gruppo e che possono poi essere interiorizzati e assumere di conseguenza la funzione di guida dei singoli individui. (Asch, 1989; Sherif, 1972).
Oltre all’apprendimento del gioco del calcio declinato su ciascuna categoria, pertanto, il risultato più importante che si nota è la crescita degli atleti a livello cognitivo ed emotivo-relazionale, nonché la capacità di riuscire a inserirsi in un gruppo e scoprire pian piano di riuscire a fare cose sempre nuove, così come imparare a riconoscere i propri limiti e sapere su quali di essi poter lavorare. Questi risultati non vengono messi in campo soltanto durante gli allenamenti, ma vengono portati a casa, e sono proprio i genitori e/o i tutori a notare e a riportare i progressi dei propri figli.

Insuperabili crede fermamente che qualsiasi persona, ognuna con le proprie caratteristiche, possa essere in grado di conoscere, riconoscere e sviluppare in maniera sempre più consapevole le proprie risorse e capire come migliorare e in molti casi convivere con i propri limiti. La scelta di una metodologia studiata, ricercata, sperimentata e costantemente in evoluzione sembra l’unica strada possibile, affidata però solo a persone in grado di assimilarla e farla propria, con il solo fine di migliorare la qualità della vita dell’atleta, della rete e, di conseguenza, della società. Il gioco, da sempre maestro di vita, diviene pertanto lo strumento di eccellenza per andare passo dopo passo verso il perseguimento della mission del progetto. Insuperabili promuove, quindi, un cambiamento culturale che non può prescindere dalla collaborazione e dalla cooperazione di figure professionali diverse, in virtù di abbracciare e divulgare sempre di più la consapevolezza della complessità dell’essere umano.

CORSO DI ATLETICA PER RAGAZZI CON SINDROME DELLO SPETTRO AUTISTICO CON BISOGNO DI SUPPORTO NON INTENSIVO

Partendo dall’ipotesi che l’esercizio fisico ha effetti positivi migliorando le abilità motorie e sociali nelle persone con Disturbo dello Spettro Autistico (Sowa, Meulenbroek 2013), l’obiettivo del nostro progetto è stato l'inserimento all'interno dei corsi di atletica leggera, di bambini e adulti con “Disturbi dello Spettro Autistico” (American Psychiatric Association 2013).
Ai partecipanti è stata data l’opportunità di praticare attività sportiva in modo continuativo e adatto alle proprie esigenze, facilitando l'accesso all'interno di nuovi contesti relazionali e ampliando le possibilità di successo nel processo di inclusione sociale.
Il gruppo è diviso in due turni, in base all’età anagrafica , svolgendo un percorso progressivo di apprendimenti sia tecnici delle discipline dell'atletica leggera, che sociali, emotivi e relazionali riguardanti l'essere parte di un equipe sportiva, interagendo con i membri e condividendo valori e obiettivi comuni.
Gli allenamenti sono stati condotti da personale sportivo qualificato e da psicologi dello sport, e si sono svolti ogni sabato presso lo stadio di atletica leggera “Paolo Rosi” di Roma in collaborazione con la società Atletica Roma Acquacetosa.
Il nostro metodo mira a fornire un repertorio di competenze motorie basilari, finalizzate allo sviluppo di capacità coordinative più complesse attraverso una strutturazione chiara e programmata delle attività, per favorire sia la comprensione delle richieste sia l'autonomia e la percezione di autoefficacia durante l'esecuzione dei compiti. Gli esercizi sono costantemente presentati secondo modelli visivi e scorporati nelle unità di movimento più elementari che caratterizzano il compito. In questo tipo di lavoro, i feedback sono frequenti, presentati in modo positivo e con un linguaggio semplice, ma soprattutto volti, oltre che a fornire dettagli tecnici, a rinforzare l'impegno e in particolare il divertimento dei partecipanti. Gli allenamenti stimolano le funzioni cognitive, capacità di risoluzione di compiti attraverso appropriate

strategie, le funzioni esecutive di programmazione motoria, modulazione e mantenimento dell'attenzione, nonché i processi di memoria, le capacità di integrare le informazioni provenienti da diversi canali sensoriali al fine di produrre una risposta efficace.
Infine il gruppo ha partecipato a manifestazioni sportive amatoriali e agonistiche, feste ed eventi sociali, dove si sono incontrate persone e atleti appartenenti a società diverse promuovendo il senso di identità di squadra ed i rapporti e le relazioni con l'esterno.
Dalla nascita del progetto il numero di partecipanti è cresciuto progressivamente fino a contare, nelle diverse edizioni, decine di atleti che hanno frequentato gli allenamenti con regolarità; ciò ha consentito a molti di loro non solo di ottenere evidenti miglioramenti nell'area cognitiva e motoria ma modificazioni sostanziali del proprio stile e qualità di vita. Tali risultati sono supportati dalle considerazioni positive dei familiari e delle persone vicine ai partecipanti, inoltre alcuni atleti si sono visti impegnati in gare competitive di atletica leggera.

L'emergenza sanitaria ha mostrato, con tutta evidenza, l'importanza di vivere in una società realmente inclusiva, in cui vengono rispettati e garantiti i diritti di tutti i cittadini. L'autismo crea sfide specifiche quando si tratta di sport, ma apre anche alcune interessanti possibilità. L'atletica può essere un'occasione eccezionale, fare sport all'interno di un centro sportivo, sulla pista di atletica leggera, risulta essere una grande opportunità da cogliere. Il bilancio del nostro progetto è positivo poiché è riuscito ad avviare alla pratica sportiva continuativa persone con diagnosi di Disturbo dello Spettro Autistico, favorendo l'inclusione sociale all'interno di nuovi contesti relazionali e il miglioramento della performance nell'area cognitiva e motoria nei diversi gruppi di allenamento. Le prospettive sono di aumentare il numero dei partecipanti; partecipare a più manifestazioni e campionati, compresi raduni sportivi con pernottamento fuori casa per incrementare le capacità di autonomia e l'indipendenza, ampliare e rafforzare le abilità sociali e comunicative nei contesti interpersonali.

LO SPORT DELLA VELA COME PROMOTORE DELL'INCLUSIONE SOCIALE

Lo sport come fenomeno sociale complesso (Manzi & Gozzoli, 2009; Gozzoli & D'Angelo, 2013) è oggi considerato un importante strumento non solo per la promozione del benessere psico-fisico di chi lo pratica ma anche come strumento in grado di promuovere processi di inclusione sociale per le fasce deboli della popolazione.
Lo sport possiede alcune caratteristiche che lo rendono unico, infatti Coalter (2002) ha sottolineato come il ruolo dello sport nelle aree di povertà economica e sociale può essere giocato principalmente in due modi:

1. sviluppandolo nelle comunità, quindi promuovendo l'accessibilità alla pratica sportiva a fasce marginali di popolazione (il modello oggi prevalente);
2. utilizzandolo come strumento per attivare processi di inclusione sociale (modello più sofisticato e complesso).

Nell'utilizzo dello sport come strumento per attivare processi di inclusione sociale, lo sguardo viene allargato ai risultati di tipo sociale piuttosto che solo a quelli sportivi (Gomez et al., 2009; Perks, 2007); in altri termini, l'attenzione è rivolta al coinvolgimento di alcune fasce di popolazione a rischio di esclusione sociale. La Federazione Italiana Vela, su impulso di Sport & Salute S.p.A., per incentivare azioni sportive volte alla crescita, all'aggregazione e all'accessibilità, istituisce così nel 2021 il progetto denominato "Insieme a Vela senza barriere".
Da questa importante iniziativa nasce il progetto pilota della Lega Navale Italiana, sezione di Santa Marinella. Il progetto si sviluppa in seguito a una serie di studi, analisi e approfondimenti che hanno portato ad abbracciare un approccio del tutto innovativo e sperimentale: attraverso la navigazione in barca a vela si sperimenta la possibilità di sviluppare la solidarietà, lo spirito di squadra e l'empatia tra le persone.

In particolare, lo sport della vela, attraverso l'organizzazione dell'equipaggio, la pianificazione di una rotta, il raggiungimento di un obiettivo comune, il rispetto delle regole, insegna a mettersi sempre in gioco, ad affrontare gli ostacoli attraverso lo spirito di sacrificio e a superare le sconfitte positivamente senza arrendersi mai.
Gli obiettivi di questo progetto sono stati:

- eliminare le barriere culturali dettate dal pregiudizio che impediscono ai giovani di partecipare ad attività sportive;
- divulgare i valori dello sport fra i giovani;
- sottolineare quelli che sono tra i più importanti valori della comunità europea, come l'eguaglianza di genere, la collaborazione leale e l'accettazione sociale;
- riunire giovani di diversa provenienza, stimolarli e indurli alla cooperazione, all'interdipendenza per la realizzazione delle attività progettuali.

La finalità ultima del progetto pilota è stata quella di stimolare un processo di inclusione sociale per le fasce svantaggiate della nostra società, in un'ottica anche di "giustizia riparativa" dove si offrono alternative, si trasmettono importanti competenze trasversali (comunicazione, empatia, solidarietà, gestione conflitti, etc…) a giovani che sono in messa alla prova per un reato compiuto.
Il progetto ha coinvolto due associazioni del territorio: la Casa Famiglia "La Vela" di S.Severa nord e la Cooperativa Domus, Casa Aurora di Santa Marinella.
Hanno partecipato 8 ragazzi adolescenti: 4 femmine e 4 maschi di diverse etnie.
Lo staff operativo della LNI era formato da psicologi, tutor e dai nostri Istruttori di vela, Antonio Spinelli (vice presidente di sezione della Lega Navale di Santa Marinella) e Alessandro Forci (Direttore sportivo della Lega Navale di Santa Marinella).
Sono stati circa 8 gli incontri effettuati nel mese di giugno, luglio e settembre 2021, rispettivamente nelle Case Famiglia, presso la sede della LNI di Santa Marinella e su una imbarcazione presso il Porticciolo di Santa Marinella.
Nei primi incontri, nella casa famiglia, ci siamo dedicati di più alla conoscenza utilizzando giochi icebreaker. E' stato un momento importante e complesso poiché abbiamo dovuto creare un canale di fiducia con ragazzi, mai visti prima di quel momento. Successivamente, abbiamo condotto focus Group partendo da una parola chiave e sviluppando confronti e discussioni aperte su tematiche quali la disuguaglianza, l'empatia, lo sport, la cultura e le tradizion.
Al porto abbiamo avuto come obiettivo quello di avere un primo approccio con l'imbarcazione, quindi è stata spiegata la nomenclatura della barca, i venti, il meteo, le andature e le basi della sicurezza in mare.
Gli incontri in barca hanno avuto un approccio molto più pratico: le esercitazioni sui nodi, la navigazione, la suddivisione dei ruoli, le regole, le manovre, lo studio del vento e la gestione dell'equipaggio. I ragazzi in barca hanno avuto modo di sperimentarsi nel ruolo di leader (comandanti) e nel ruolo a loro assegnato all'interno del gruppo equipaggio. Si sono trovati a partecipare ad alcune situazioni strutturate dagli psicologi quali: decidere una rotta da prendere, esercitarsi nella conduzione, dare e ricevere comandi, rispettare delle regole.
Lo staff ha infatti studiato negli anni una serie di simulazioni da riprodurre proprio in barca per raggiungere diversi obiettivi: coesione del gruppo, comunicazione efficace tra le persone, creatività e flessibilità.
In sintesi, il nostro progetto ha voluto sperimentare con i ragazzi nuovi modi di comunicare e di conoscersi attraverso l'affascinante sport della vela. Solidarietà, spirito di gruppo ed empatia sono stati i fari che hanno illuminato tutta questa esperienza. Offrire una realtà diversa da quella che molti ragazzi fino ad oggi hanno conosciuto è molto importante, soprattutto per quei ragazzi che hanno vissuto in contesti delinquenziali.
I risultati dello studio pilota sono emersi principalmente dalle osservazioni comportamentali dei ragazzi, in futuro, si prevede l'utilizzo anche di qualche test o questionario che possa misurare le attitudini e la

coesione del gruppo. E ’stato un progetto pilota che ha lasciato molti spunti di riflessione su come poter agire a livello più strutturato insieme a questi ragazzi. L’attività è stata molto apprezzata dalle associazioni che hanno espresso la volontà di poter continuare e offrire questa iniziativa a tutti i ragazzi delle Case Famiglia.

TRA TECNICHE E STRUMENTI SPECIFICI

EFFETTI DI UN PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO COGNITIVO-MOTORIO SULLA PRESTAZIONE SPORTIVA E COGNITIVA IN ATLETI DI PALLACANESTRO E IDENTIFICAZIONE DELLE POSSIBILI BASI NEURALI

L'applicazione dei metodi delle neuroscienze cognitive nelle scienze dello sport sta ricevendo un crescente interesse considerando il ruolo cruciale che potrebbe svolgere nel miglioramento della performance (e.g., Walsh, 2014; Yarrow et al., 2009), proponendo esercizi innovativi come il training cognitivo-motorio (TCM). Infatti, per i giocatori di sport open-skills come il basket, è importante distribuire l'attenzione su più segnali nell'ambiente mentre si esegue contemporaneamente un’azione motoria come il palleggio. Il TCM, combinando esercizi tecnici e cognitivi, si è dimostrato molto valido per migliorare le prestazioni sia cognitive che motorie e da questi presupposti si è condotto uno studio sui giocatori di basket che indaga le possibili differenze tra un protocollo TCM e uno standard solo motorio.

- Lo studio (Lucia et al., 2022), ha confrontato in 24 giocatori di basket semi-professionisti adolescenti (età media 16,6 anni; SD=1,1) un protocollo TCM sport-specifico con un protocollo standard di allenamento (solo motorio). Il TCM è stato realizzato utilizzando il sistema “Witty-Sem” (MicroGate Bolzano) composto da piccoli semafori capaci di produrre immagini e suoni e di ricevere risposte da parte dell’utilizzatore (Figura 1). Gli atleti sono stati reclutati presso la società di pallacanestro della Stella Azzurra Basketball Academy di Roma.

Per valutare gli effetti del trattamento, sono stati eseguiti dei pre- e post-test sul fondamentale del palleggio (gesto tecnico della pallacanestro inserito per la parte motoria dell’allenamento) in cui il giocatore doveva completare un percorso utilizzando 5 diversi cambi di mano e venivano misurati i tempi di esecuzione con l’utilizzo delle Witty-Sem che fungevano da start e stop; sono state misurate le attività cerebrali e le risposte comportamentali grazie all’ausilio di registrazioni elettroencefalografiche con analisi dei potenziali evento correlati (ERP) eseguite durante l’esecuzione di un compito cognitivo.

Nello specifico l’attività cerebrale è stata indagata attraverso un compito di discriminazione visuo-motoria, (anche conosciuto come compito Go/No-go) con particolare riferimento ai processi anticipatori che preparano al compito e che quindi precedono gli eventi e gli atti motori. In particolare, in questo lavoro, si sono prese in esame le componenti relative alla preparazione cognitiva (prefrontal Negativity, pN) associata a processi attenzionali e inibitori top-down e la preparazione motoria (Bereitschaftspotential, BP) associata alla prontezza anticipatoria che riflette l'eccitabilità delle aree motorie supplementari e cingolate ed emerge prima di qualsiasi atto volontario.

A seguito dei pre-test i 24 partecipanti sono stati suddivisi casualmente in due gruppi; un gruppo sperimentale che è stato sottoposto a un protocollo di allenamento cognitivo-motorio utilizzando, per la parte cognitiva, alcuni esercizi standard del sistema MicroGate e altri creati con l’utilizzo del software Witty Manager e, per la parte motoria sono stati pensati degli esercizi sul fondamentale del palleggio, estremamente importante per i giocatori di pallacanestro. Chi eseguiva il TCM con i dispositivi doveva reagire ad un colore con un determinato gesto tecnico oppure doveva ricordare sequenze numeriche, trovare la configurazione diversa o quelle uguali tra forme diverse e nel frattempo allenare il palleggio.

L’obiettivo era di migliorare anticipazione, discriminazione, attenzione, memoria, presa di decisione assieme al gesto tecnico. Il gruppo di controllo è stato sottoposto a un allenamento solo motorio, in cui aveva la possibilità di allenarsi individualmente con il coach sul palleggio utilizzando uno o più palloni. Il protocollo di allenamento si è svolto per 5 settimane con allenamenti individuali che venivano eseguiti per due volte a settimana per una durata di 30 minuti ciascuno. La figura 2 mostra il disegno sperimentale. Nello specifico, sono stati valutati i cambiamenti relativi ai tempi di esecuzione di esercizi sul palleggio e si è trovato che il gruppo sperimentale migliorava tutti i tempi misurati sui vari cambi di mano presi in esame in modo statisticamente significativo rispetto al gruppo di controllo, dimostrando l’efficacia dell’allenamento per la parte motoria. Si sono poi analizzati i cambiamenti comportamentali e neurali a seguito del training ripetendo il compito cognitivo Go/No-go durante le misure elettroencefalografiche e si sono trovate delle differenze sull’accuratezza e sulla variabilità di risposta; nell’analisi delle componenti ERP pre-stimolo si è trovata una modifica nell’ampiezza del processo cerebrale di anticipazione cognitiva che sono risultati maggiori nel gruppo sperimentale (Figura 3).

A seguito dei pre-test i 24 partecipanti sono stati suddivisi casualmente in due gruppi; un gruppo sperimentale che è stato sottoposto a un protocollo di allenamento cognitivo-motorio utilizzando, per la parte cognitiva, alcuni esercizi standard del sistema MicroGate e altri creati con l’utilizzo del software Witty Manager e, per la parte motoria sono stati pensati degli esercizi sul fondamentale del palleggio, estremamente importante per i giocatori di pallacanestro. Chi eseguiva il TCM con i dispositivi doveva reagire ad un colore con un determinato gesto tecnico oppure doveva ricordare sequenze numeriche, trovare la configurazione diversa o quelle uguali tra forme diverse e nel frattempo allenare il palleggio.
L’obiettivo era di migliorare anticipazione, discriminazione, attenzione, memoria, presa di decisione assieme al gesto tecnico. Il gruppo di controllo è stato sottoposto a un allenamento solo motorio, in cui aveva la possibilità di allenarsi individualmente con il coach sul palleggio utilizzando uno o più palloni. Il protocollo di allenamento si è svolto per 5 settimane con allenamenti individuali che venivano eseguiti per due volte a settimana per una durata di 30 minuti ciascuno. La figura 2 mostra il disegno sperimentale. Nello specifico, sono stati valutati i cambiamenti relativi ai tempi di esecuzione di esercizi sul palleggio e si è trovato che il gruppo sperimentale migliorava tutti i tempi misurati sui vari cambi di mano presi in esame in modo statisticamente significativo rispetto al gruppo di controllo, dimostrando l’efficacia dell’allenamento per la parte motoria. Si sono poi analizzati i cambiamenti comportamentali e neurali a seguito del training ripetendo il compito cognitivo Go/No-go durante le misure elettroencefalografiche e si sono trovate delle differenze sull’accuratezza e sulla variabilità di risposta; nell’analisi delle componenti ERP pre-stimolo si è trovata una modifica nell’ampiezza del processo cerebrale di anticipazione cognitiva che sono risultati maggiori nel gruppo sperimentale (Figura 3).

VISUALIZZAZIONE INTEGRATA:
L' IMMAGINAZIONE ENTRA IN GARA

Il lavoro di visualizzazione integrata è uno specifico allenamento immaginativo che prevede l’utilizzo non solo delle immagini ma anche di emozioni, di sensazioni, dei 4 tipi di focus, dei tempi specifici della scena. Richiede una preparazione abbastanza complessa finalizzata a rendere l’atleta autonomo nella pratica e nella scelta delle immagini da visualizzare che progrediscono per step di complessità crescente. È un lavoro applicabile a tutti gli sport, anche se molto più facilmente agli sport closed skills ma comunque applicabile anche agli sport open skills.
Personalmente l’ho applicato nella danza classica e moderna, nella ginnastica artistica, nel nuoto ma anche nella scherma e nella preparazione atletica propedeutica alla scherma, ottenendo risultati sia nell’immediato che a medio e lungo termine.

Una cosa molto importante e assolutamente necessaria è fare una buona anamnesi al momento dell'arrivo dell'atleta ovvero valutare criticità, resistenze e obiettivi di lavoro. Importante è inoltre comprendere il sistema di funzionamento dell'atleta, condividerlo con lui e svelare gli autoinganni che mantengono cristallizzato l'atleta su alcune posizioni disfunzionali alla performance. Svelare gli autoinganni vuol dire rendere l'atleta consapevole delle spiegazioni che esso stesso si dà per rendere alcuni suoi comportamenti più accettabili oppure per mascherare della criticità e delle paure. Un esempio molto semplicistico può essere: "non riesco a fare il presalto, ad un certo punto mi blocco e rallento, perché le mani non mi tengono (ginnastica)" oppure "io non riesco ad indietreggiare velocemente, è sempre stato un mio problema, perché prima ero più cicciottella (scherma)". Gli autoinganni possono essere anche più complessi e divenire dei veri e propri strumenti di difesa strutturati e rafforzati nel tempo. Per tale motivo comprenderli è fondamentale per impostare un programma di allenamento mentale autentico e personalizzato e molto più efficace nell'immediato e nel tempo.
Tuttavia, è necessario sapere che c'è un lavoro propedeutico al lavoro immaginativo che aiuta l'atleta a mettersi in contatto con le proprie sensazioni corporee, le proprie resistenze mentali e fisiche. Entrando in contatto con il proprio corpo, attraverso una serie di esercizi lo psicologo e l'atleta hanno la possibilità di valutare insieme, grazie a colloqui aperti, quali sono le criticità e le risorse che l'atleta può mettere in campo, quali sono le parti del corpo che maggiormente resistono o presentano delle tensioni. Questo consente di creare un ponte tra mente, corpo ed esperienze (positive e negative) e di lavorare su tutti questi aspetti.
Un esercizio relativo a questa fase iniziale è quello del bodyscan che prevede la possibilità di abbinare la respirazione circolare alla visualizzazione del corpo prima in modo segmentato, a seconda delle esigenze dell'atleta, e poi completo. Questo esercizio è in grado di sviluppare e potenziare la capacità dell'atleta di "sentire" le criticità del proprio corpo man mano che si procede nella visualizzazione. Prima del bodyscan viene valutata la capacità dell'atleta di effettuare respirazioni diaframmatiche e toraciche; se si riscontrano dei limiti si procede ad assegnare esercizi di respirazione quadrata basata su: inspirazione, trattenere il respiro, espirazione e trattenere il respiro (fino ad arrivare a 7 secondi per ognuna delle fasi). Gli esercizi sono progressivi nel tempo e mirati e a seconda delle problematiche che emergono. Questo permette di aumentare la consapevolezza del proprio respiro e del proprio corpo, la capacità di focalizzarsi senza distrazioni e la possibilità di far lavorare adeguatamente il diaframma.

Solo successivamente si struttura così un programma di esercizi mentali che può coinvolgere un singolo gesto atletico o uno scenario più complesso. Solitamente si parte da un gesto e poi si allarga la scena. Si può arrivare ad immaginare anche il contesto di gara o situazioni stressanti che contengono paure e tensioni. Alla visualizzazione si abbinano poi sensazioni fisiche ed emozioni positive che l'atleta recupera dalla sua esperienza. Esse vengono scelte accuratamente, vengono potenziate con esercizi immaginativi e poi vengono abbinate al gesto atletico o alla scena immaginata.
Gli esercizi mentali vengono cambiati settimanalmente oppure ogni qual volta si raggiunge il livello desiderato. Devono essere strutturati in modo da contenere: i tempi della scena immaginata prima in forma di moviola e poi coerenti con gli obiettivi e le aspettative; la sensazione fisica desiderata; le emozioni potenziali e una sostanziale conoscenza degli aspetti tecnico-tattici. L'esercizio va rivalutato insieme allo psicologo per vedere se ci sono ancora resistenze o criticità. Se non emergono criticità in settimana si procede a velocizzare l'esercizio cercando di mantenere l'attenzione su tutti i passaggi e si procede poi ad abbinare emozioni e sensazioni positive.
Nel caso in cui insorgano criticità durante la ripetizione settimanale, l'atleta e lo psicologo lavorano su di esse e decidono insieme se è maggiormente funzionale rimanere su quell'esercizio o modificarlo momentaneamente per aiutare l'atleta ad uscire dall'impasse. Ogni modifica è strutturata in base al colloquio tra atleta e psicologo proprio rispetto a quella specifica criticità.

Gli esercizi hanno una durata che può dipendere dallo sport e dal tipo di scena che si vuole visualizzare e dal tipo di lavoro che si vuole fare. Solitamente all'inizio del programma si utilizzano piccoli frame o sequenze che poi si trasformano in scene più complesse che prevedono anche più sbocchi e soluzioni, seguendo una programmazione di crescente complessità:

- esercizi propedeutici, come respirazione e bodyscan, che non hanno a che fare con lo sport e hanno l'obiettivo di rafforzare il contatto tra corpo e mente, consolidare o creare strade neuronali probabilmente mai percorse;
- esercizi focalizzati sui gesti atletici: dai più semplici ai più complessi;
- esercizi focalizzate sulla performance completa se si tratta di sport closed skills;
- esercizi focalizzati su momenti/scene che descrivono i punti di forza dell'atleta e le possibili soluzioni ad un problema;
- esercizi che hanno come tema la gara o un contesto critico;
- se necessario si effettua un trattamento Emdr per l'istallazione delle risorse;
- esercizi focalizzati su scenari critici possibili con le possibili strategie.

Gli esercizi vanno ripetuti 1 o 2 volte al giorno a seconda del tipo di esercizio e a seconda di come l'atleta risponde. Gli atleti che hanno utilizzato questo tipo di protocollo hanno riportato dopo circa uno o due mesi dei buoni miglioramenti sulla performance, dopo tre o quattro mesi una completa remissione della problematica iniziale e successivamente hanno scelto di lavorare su criticità minori oppure hanno continuato ad usare il protocollo in modo autonomo o parzialmente guidato dallo psicologo.
Possiamo concludere che questo tipo di allenamento, inserito in un lavoro più ampio, porta l'atleta ad acquisire una grande consapevolezza di se stesso, una grande sicurezza nei propri mezzi e nelle proprie risorse, una buona capacità autoregolativa e una buona autonomia nel gestire le criticità.

L''IMPORTANZA DEL CONFRONTO E DELLA CO-COSTRUZIONE NEGLI AMBIENTI ARBITRALI DEL KARATE

Dare una definizione delle arti marziali è un compito complesso sia per la molteplicità di stili e per la pratica che ha assunto nel mondo, sia per la storia legata al loro riconoscimento in ambito sportivo. Alle arti marziali appartengono un insieme di pratiche fisiche e mentali legate al combattimento, alla difesa personale e all'autocontrollo.
Il karate-dō, che letteralmente significa "via della mano vuota", noto semplicemente come karate, è un'arte marziale originaria dell'isola giapponese di Okinawa e prevede due componenti: il Kumite, cioè il combattimento con la presenza di due combattenti, e il Kata, riguardante l'esecuzione di sequenze di movimenti e forme prestabilite di attacco e difesa contro uno o più avversari immaginari in cui rivestono grande importanza la qualità e l'accuratezza nella riproduzione dei singoli gesti, delle posizioni e degli spostamenti.
Nelle occasioni di gara risulta evidente quanto il comparto degli ufficiali di gara (cioè di tutte le figure preposte al corretto svolgimento della gara), debba tenere conto di un'elevata complessità legata sia all'aspetto valutativo, sia all'interazione con i diversi interlocutori dentro e fuori l'area di gara rappresentati dai partecipanti, dai maestri, dai coach, dal pubblico, dal coordinamento interno.
All'interno di questo grande comparto troviamo gli arbitri e i presidenti di giuria. Entrambi gli organi concentrano la loro attenzione allo svolgimento della gara poiché ogni azione dei partecipanti deve essere attentamente osservata e valutata. Gli arbitri si occupano di quanto attiene all'ambiente di gara: rituali di inizio e fine, assegnazione di punteggi e penalità, annuncio del risultato e coinvolgimento dei diversi organi preposti alla valutazione nel caso in cui ci siano decisioni complesse da prendere, e mantenimento dell'ordine in fase di gara. Il ruolo dell'arbitro necessita di elevate capacità attentive e di concentrazione per periodi prolungati e di differenziate abilità nella valutazione, da un lato infatti c'è l'imprevedibilità del combattimento e dall'altra l'accuratezza della riproduzione di forme e figure. Spettano ai presidenti di giuria le funzioni di trascrizione dei punteggi, di coordinamento delle attività di premiazione, di svolgimento

del lavoro amministrativo necessario allo svolgimento della gara. Arbitri e presidenti di giuria collaborano strettamente.
Strutturare occasioni formative di confronto nelle federazioni, negli enti di promozione e nelle società sportive richiede senza dubbio una grande capacità di gestione, sia del tempo che delle relazioni.
L'intervento riportato in questo e-book, qui rielaborato per fini descrittivi, ripercorre un'esperienza di formazione rivolta agli arbitri e agli ufficiali di gara agito in una federazione di arti marziali.
Dopo aver indagato la domanda della committenza, ho proposto due interventi formativi: il primo durante uno stage regionale, il secondo durante la formazione nazionale. In entrambi i casi l'intento è stato rilevare informazioni circa il vissuto personale e professionale del comparto ufficiali di gara. L'intervento è stato proposto contemporaneamente su 3 gruppi di confronto:

- Arbitri;
- Ufficiali di Gara e Presidenti di Giuria;
- Misto: tutte e tre le categorie.

Ho scelto come strumento di lavoro il focus group, una tecnica che nasce negli Stati Uniti negli anni '40 ad opera dei sociologi Lewin e Merton, e si rivela utile in molteplici situazioni come il confronto tra i partecipanti per la soluzione di situazioni problematiche, l'approfondimento della conoscenza di un progetto, di un prodotto o di un atteggiamento verso un determinato tema. I protagonisti dell'intervento sono i partecipanti, che costituiscono il gruppo, e il conduttore che supervisiona, monitora e conduce l'intervento.
L'occasione formativa a livello regionale ha permesso di condurre un focus group pilota per comprendere meglio alcuni aspetti della realtà arbitrale mentre a livello nazionale ha consentito di approfondire e identificare le soft skills ritenute importanti dai partecipanti per strutturare formazioni specifiche al mondo arbitrale.
Destinatari dell'intervento sono stati gli arbitri e gli ufficiali di gara . L'intervento ha previsto 3 ore di formazione all'interno dello stage regionale, in presenza e in 2 gruppi di lavoro (arbitri e ufficiali di gara).
L'obiettivo è stato il confronto di uno stretto gruppo territoriale, nonché la condivisione di esigenze e il coinvolgimento attivo verso il progetto a loro dedicato.
Nello specifico, attraverso il focus group, ho voluto indagare:

- Quali fossero le criticità che affrontano durante il lavoro in gara
- Quali fossero le cose che li gratificano nel lavoro come arbitro

Destinatari dell'intervento dello stage nazionale , tenutosi successivamente, sono stati gli arbitri, gli ufficiali di gara e i presidenti di giuria . La struttura dell'intervento ricalcava quello precedente e prevedeva 3 ore di formazione sempre in presenza ma suddivise in 3 gruppi di lavoro (arbitri, ufficiali di gara e presidenti di giuria.
L'obiettivo dell'indagine è stato avviare un processo di costruzione di un gruppo trasversale forte e maggiormente coeso.
La presenza dello psicologo dello sport come "conduttore" e facilitatore dell'espressione personale ha permesso di sostenere i gruppi di lavoro quando si allontanavano dall'obiettivo, supportandoli con specifiche indicazioni e dirottando verso una modalità più adatta di collaborazione. L'intervento si è articolato in un'ora e mezzo di lavoro nel piccolo gruppo e di un'ora e mezza di condivisione in plenaria.
Ogni gruppo ha eletto il proprio portavoce che, sebbene nuovo all'incarico o comunque scelto dal gruppo per parlare in aula, ha coinvolto i presenti e ha valutato come positivo il sentimento di accettazione che ha avvertito da parte di chi lo ascoltava.
Con sorpresa della committenza, che vedeva nel confronto tra i destinatari occasioni di conflitto, è stato ritenuto un momento prezioso non solo perchè sono emersi spunti inediti ma anche per il clima e la coesione di gruppo che pur lavorando insieme, a livello di arbitraggio, nutrivano reciproche ostilità di ruolo.

Costruire un efficace incontro di focus group in ambito sportivo significa permettere ai destinatari di confrontarsi e, contemporaneamente, lavorare sulla dimensione gruppo. I partecipanti hanno valutato gli incontri come:

- un'occasione privilegiata di confronto per il loro ruolo, come singoli e come parte di un gruppo che lavora insieme, producendo contributi interessanti;
- un'interazione "decisamente positiva", dove il gruppo misto, comprendente l'insieme delle tre figure, è stato affrontato con curiosità, coinvolgimento e apertura.

Per concludere, i gruppi hanno ritenuto preziosa l'opportunità di confrontarsi evidenziando come il focus group possa essere una tecnica produttiva nonché una proposta di lavoro che non avevano mai sperimentato prima. Le attenzioni da prestare nella preparazione di un focus group, a mio avviso, sono:

- definizione accurata dell'obiettivo di lavoro;
- gestione del tempo, perché incentrare il lavoro sullo scambio e sulla partecipazione attiva può condurre a tempi più lunghi di quelli ipotizzati;
- flessibilità nell'utilizzo del setting formativo che spesso, in ambito sportivo, non si rivela adatto alle nostre proposte;
- attenzione diffusa a tutti gli aspetti della comunicazione dei partecipanti;
- incentivo alla collaborazione nel gruppo e riportare i partecipanti sull'obiettivo;
- richiesta di esplicitazione quando le informazioni non sono chiare.

Favorire la partecipazione attiva, quando possibile e funzionale agli obiettivi, aiuta molto nella creazione e nella crescita del gruppo. Un ambiente confortevole dove il giudizio sia sospeso è molto importante per gli sportivi che, vivendo una forte dimensione competitiva, apprezzano l'intervento di un professionista esterno. La dimensione emotiva e soft delle competenze è un valore aggiunto e ritenuto prezioso per i nostri interlocutori, come professionisti non diamolo per scontato ma lavoriamo per valorizzarlo all'interno dei contesti sportivi.

PREPARAZIONE PSICOLOGICA PREOLIMPICA DI UN ATLETA TRA GESTALT E EMDR

Il Seguente testo si rivolge ad atleti e allo staff di cui fa parte l'atleta: genitori, allenatore, partner, psicologo, per spiegare cosa potrebbe vivere l'atleta nella pratica del suo sport e come potrebbe risolvere situazioni critiche o incrementare la performance con tecniche e metodi di psicologia dello sport o altri strumenti di psicoterapia, quale la gestalt therapy e l'EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing).

La gestalt therapy è un approccio psicoterapico centrato sulla persona e soprattutto focalizzato sul momento presente, sui bisogni ed esigenze della persona, sulle opportunità e possibilità di voler cambiare o voler ottenere qualcosa assumendosi la responsabilità.

Un approccio esistenzialista, fenomenologico, diretto e informale. Si lavora con alcune tecniche quali la simulazione dell'esperienza attraverso visualizzazioni e immaginazioni e attraverso la cosiddetta sedia vuota, cioè si invita la persona a immaginare di avere davanti a sé una parte di sé, o un'altra persona e si chiede di confrontarsi con questa parte o persona, passando da una sedia all'altra.

L'EMDR è un approccio psicoterapeutico che considera la patologia derivante da eventi passati le cui informazioni e ricordi sono stati congelati nella memoria in maniera disfunzionale. Le reti mnemoniche sono considerate la base sottostante alla patologia e alla salute mentale. L'obiettivo è riprendere l'informazione, l'immagine, il ricordo originale e permettere al paziente di rielaborarlo, avvalendosi di appropriate stimolazioni bilaterali visive, uditive o tattili (tapping), in modo che l'informazione congelata diventi adattiva nel presente.

In ambito sportivo si utilizza il protocollo EMDR di Sviluppo e Installazione di Risorse (RDI – Resource Developement and Installation) per un lavoro di sviluppo delle risorse occorrenti, lavorando per un obiettivo futuro e individuando capacità e competenze occorrenti da 'installare' e potenziare.
Ho avuto l'opportunità di lavorare con un atleta che aveva l'obiettivo della qualifica olimpica, del quale non verranno citati dati personali quali età, genere, città e disciplina sportiva praticata per preservare la sua riservatezza ma descrivendo le caratteristiche essenziali a illustrare il delicato lavoro mentale con lui svolto, atleta che si è dimostrato determinato a centrare il suo obiettivo.
L'attività è stata svolta presso una stanza di psicoterapia e a distanza (zoom, video washapp) nei periodi di stage, ritiro altura, olimpiadi Tokyo.
L'atleta si è rivolto al sottoscritto nel mese di dicembre 2020 con l'idea ben chiara di lavorare su se stesso, per ritrovarsi e lavorare sulla performance, per cercare di riprendere in mano le proprie redini e cercare di centrare la qualifica alle prossime Olimpiadi.
É stato un lavoro interessante, con cadenza circa settimanale, che ha attraversato diverse fasi, a partire dalla conoscenza reciproca, l'analisi della domanda, la definizione degli obiettivi, la spiegazione delle modalità di intervento che prevedevano l'utilizzo della psicoterapia della Gestalt, la terapia E.M.D.R., oltre naturalmente ad aspetti di psicologia dello sport.

Nel primo incontro c'è stata l'analisi della domanda dell'atleta ed è emersa la sua motivazione a ritornare a essere performante lavorando su alcune tematiche quali la relazione con l'allenatore, la relazione con la compagna e una delusione in gara.
Si è lavorato con il metodo l'EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing) per elaborare e desensibilizzare eventi critici e rafforzare le convinzioni positive relative a se stesso, individuando eventi specifici e le immagini che rappresentavano la parte peggiore del ricordo o dell'evento.
Interessante è stato il lavoro su un'esperienza di insuccesso in gara del 2019 e l'immagine che rappresentava la parte peggiore dell'evento era "Il crollo finale".
In linea con il protocollo EMDR, si è esplorato il ricordo, chiedendo le parole che accompagnavano le immagini ed esprimevano una convinzione negativa su di lui nel momento in seduta. Per quell'immagine le parole erano: "Io non sono all'altezza". Poi si passava alla "Cognizione Positiva", ovvero le parole positive con le quali si sarebbe voluto sostituire le precedenti, ponendo la domanda: "Quando pensa all'immagine/evento, che cosa le piacerebbe credere di sé in questo momento?. In questo caso, per quell'immagine la Cognizione Positiva era: "Io posso essere me stesso, posso ritrovarmi".
A questo punto del protocollo è prevista la verifica della Validità della Cognizione (VoC) con la seguente domanda: "Quando pensa all'immagine/evento quanto vere sente le parole: "Io posso essere me stesso, posso ritrovarmi" ora, in una scala da 1 a 7, dove 1 significa che lo sente completamente falso e 7 che lo sente completamente vero? La sua risposta è stata 4.
La domanda successiva era sulle emozioni: "Quando pensa all'immagine/evento e alle parole: "Io non sono all'altezza", quali emozioni sente in questo momento?", la risposta è stata: "Ansia, paura, incertezza". Si prosegue indagando l'Unità Soggettiva di Disturbo (SUD) con la domanda: "Su una scala da 0 a 10, dove 0 significa nessun disturbo o neutro e 10 è il più alto disturbo immaginabile, qual è il livello di disturbo che sente in questo momento?" e la sua risposta è stata 7, inoltre si individuava la Localizzazione della sensazione corporea con la domanda: "Dove sente il disturbo nel suo corpo?" e la sua risposta è stata: "Centro petto, stomaco alto".
Successivamente, si è proseguito con il lavoro di "Desensibilizzazione" ed elaborazione dell'esperienza vissuta come traumatica con l'invito a richiamare l'immagine, le parole negative e notare cosa sentiva nel suo corpo e dove, seguendo le mie dita che spostavo in modo alternato verso destra e sinistra, negli incontri a distanza invitavo l'atleta a fare dei tamburellamenti alternati con le mani sulle gambe. Alla fine di ogni set di stimolazioni oculari bilaterali o tamburellamenti chiedevo all'atleta di fermarsi, di fare un respiro profondo e di notare cosa sentiva nel suo corpo e dove, nonché cosa gli veniva in mente. Dopo alcuni set in

cui non emergeva altro materiale disturbante chiedevo il SUD e quando il valore scendeva a 0 o 1, procedevo con l'Installazione della Cognizione Positiva con le seguenti domande da protocollo:

1 ."Quando pensa all'evento le parole: 'Io posso essere me stesso, posso ritrovarmi' sono ancora adatte, o c'è un'altra affermazione positiva che secondo Lei è più adatta?"

2 ."Pensi all'evento originale e a quelle parole: 'Io posso essere me stesso, posso ritrovarmi'. Da 1 (completamente falso) a 7 (completamente vero) quanto vere le sente ora?

3 . "Li leghi insieme". Facevo brevi set di stimolazioni oculari bilaterali o invitavo l'atleta a fare set di tamburellamenti

4 . Quando pensa all'evento quanto vere sente quelle parole: "Io posso essere me stesso, posso ritrovarmi" ora, in una scala da 1 a 7?

Continuavo con la fase d'installazione per rafforzare la cognizione positiva fino ad arrivare al valore 6-7 della VoC e poi procedevo alla Scansione Corporea con il seguente invito, come da protocollo: "Chiuda gli occhi e tenga a mente il ricordo originale e le parole: "Io posso essere me stesso, posso ritrovarmi", Poi concentri la sua attenzione alle diverse parti del suo corpo iniziando dalla testa e andando verso il basso, mi dica se c'è un punto dove sente tensione, chiusura o una sensazione particolare".

Nel proseguo del percorso, grazie anche all'elaborazione di questi ricordi e dei relativi vissuti, l'atleta ha acquisito più consapevolezza e più fiducia in sé.

Interessante è stato anche il lavoro sullo Sviluppo e sull'Installazione di Risorse (RDI – Resource Development and Installation), attraverso il quale si è identificata la situazione impegnativa futura (target), ovvero una gara di qualificazione olimpica in programmazione l'8 maggio 2021. Ho invitato l'atleta a immaginarsi avanti nel tempo mentre era in gara e l'atleta ha riportato di aver immaginato: "Spunto iniziale (partenza e velocità; portarsi via e tenere il passo efficace con buona tecnica; presente e consapevole)". Poi ho chiesto, come da protocollo, di identificare le qualità e le caratteristiche potenzialmente utili per gestire la situazione (risorse di padronanza, risorse relazionali, risorse simboliche), e ha scelto: Caparbietà, lucidità, e padronanza.

Ho invitato l'atleta a identificare e visualizzare esperienze passate con le caratteristiche e qualità da lui identificate e l'atleta ha riportato diverse gare in Italia e nel mondo.

Ho verificato la validità della risorsa con la seguente domanda, come da protocollo: "Quando si focalizza sulla gara del prossimo 8 maggio 2021, quanto trova utile, valida, efficace le risorse individuate?" Poi ho proceduto con la stimolazione bilaterale per alcuni set e ho invitato l'atleta a individuare una parola chiave per rafforzare la risorsa. L'ho invitato a tornare alla situazione impegnativa e cioè la gara dell'8 maggio, immaginando di affrontarla utilizzando la risorsa "installata", misurando la validità da 1 a 7 e infine ho "installato" la risorsa nello scenario futuro e cioè la gara dell'8 maggio: "Immagini di trovarsi nella situazione impegnativa e cioè la gara dell'8 maggio e utilizzi la risorsa. Li leghi insieme", con stimolazione bilaterale per alcuni set.

Per conseguire i risultati ottenuti è stata essenziale la capacità dell'atleta di portare avanti con costanza e perspicacia un percorso intrapreso in un periodo di crisi e demotivazione, seguendo gli incontri sia in presenza che a distanza, in considerazione delle diverse situazioni di stage, compreso il periodo in altura a seguito della qualifica e anche a distanza, un paio di brevi sessioni di intervento quando era a Tokyo nel pre e post-gara.

Si è trattato di un lavoro di elaborazione e desensibilizzazione di precedenti eventi critici e traumatici nel passato, che riguardavano sia se stesso in gara, ma anche le sue relazioni con allenatore e partner.

Vi è stato un incremento di consapevolezza delle proprie capacità, qualità, risorse, caratteristiche; una miglior modalità di gestione dello stress pre-gara, ma anche durante gli allenamenti, cercando di focalizzarsi e centrarsi su se stesso e sul gesto atletico.

L'obiettivo fondamentale è stato ritrovarsi, accettare le situazioni, rimettersi in gioco, ritrovare entusiasmo, coraggio, motivazione per seguire il sogno olimpico.

Il mondo dello sport ha bisogno di questi esempi di good practice per comprendere che a volte l'atleta ha bisogno di ritrovarsi per continuare a esprimersi ad alto livello e continuando a sperimentare benessere, passione e motivazione per quello che fa, nonostante ciò comporti, fatica, impegno e, sacrifici.